

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *MEDIUM SHOOT*  
PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA  
DI SMPN 125 JAKARTA BARAT**



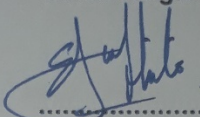
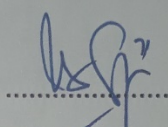
**SIDIK BUDIMAN**

**6315133515**

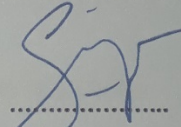
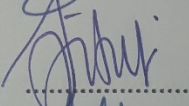
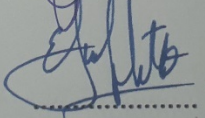
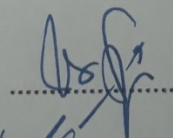
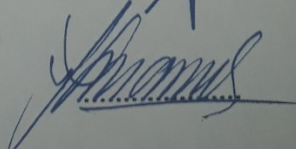
**Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan  
gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FEBRUARI, 2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI  
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19810731 200604 1 001		7/2 18
Pembimbing II <u>Dr. Bambang Sujiono, M.Pd</u> NIP. 19590225 198603 1 003		2/2 18

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Ketua <u>Dr. Iman Sulaiman, M.Pd</u> NIP. 19630627 198803 1 001		7/2 18
Sekretaris <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 19850618 201504 1 002		9/2 18
Anggota 1 <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19810731 200604 1 001		7/2 18
Anggota 2 <u>Dr. Bambang Sujiono, M.Pd</u> NIP. 19590225 198603 1 003		2/2 18
Anggota 3 <u>Dr. Iwan Hermawan, M.Pd</u> NIP. 19750514 200112 1 001		7/2 18

Tanggal Lulus Ujian : 2 Februari 2018

**MODEL DEVELOPMENT OF MEDIUM SHOOT EXERCISE  
ON BASKETBALL MAN EXTRACURLY  
IN JHS 125 WEST JAKARTA**

**SIDIK BUDIMAN**

**ABSTRACT**

*This development aims to develop a medium shoot practice model in basketball.*

*This research is a model development with a design developed by Borg & Gall through three stages: (1) identification and needs analysis stage, (2) development stage of design and draft model of basketball shoot practice, and (3) trials and experts). Data collection using observation, questionnaires, documentation, and tests. Data analysis is done descriptively, qualitatively, and quantitatively.*

*The result of this research is a medium shoot exercise model consisting of 30 model exercises in the initial draft after the testing phase (trial and expert review) into 19 model exercises.*

**Keywords:** *Model Development, Medium Shoot, and Basketball*

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *MEDIUM SHOOT*  
PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA  
DI SMPN 125 JAKARTA BARAT**

**SIDIK BUDIMAN**

**ABSTRAK**

Pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *medium shoot* dalam olahraga bola basket.

Penelitian ini merupakan pengembangan model dengan desain yang dikembangkan oleh Borg & Gall melalui tiga tahap yaitu: (1) tahap identifikasi dan analisis kebutuhan, (2) tahap pengembangan desain dan draft model latihan *medium shoot* bola basket, dan (3) tahap pengujian (tinjauan uji coba dan ahli). Pengumpulan data dengan menggunakan observasi, kuesioner, dokumentasi, dan tes. Analisis data dilakukan secara deskriptif, kualitatif, dan kuantitatif.

Hasil dari penelitian ini adalah model latihan *medium shoot* terdiri dari 30 model latihan pada *draft* awal setelah tahap pengujian (tinjauan uji coba dan ahli) menjadi 19 model latihan.

**Kata kunci:** Pengembangan Model, *Medium Shoot*, dan Bola Basket

## RINGKASAN

### **SIDIK BUDIMAN, Pengembangan Model Latihan *Medium Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 125 Jakarta Barat. Januari 2018.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode pengembangan model latihan *medium shoot* dapat dijadikan program latihan *shooting* dan apakah dapat meningkatkan minat para pemain, serta apakah model ini dapat meningkatkan akurasi *shooting* khususnya *shooting* dari jarak sedang atau *medium*.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bola Basket SMPN 125 Jakarta, Kalideres – Jakarta Barat. Pengambilan data untuk kelompok kecil 6 pemain dilaksanakan pada tanggal 8-10 Januari 2018, Sedangkan untuk pengambilan data kelompok besar 12 pemain dilaksanakan pada tanggal 20-22 Januari 2018. Penelitian menggunakan metode pengembangan atau bisa dikenal dengan *Research and Development*.

Berdasarkan hasil uji justifikasi ahli dan pelatih setelah selesai diuji cobakan kepada peserta maka terbentuklah 19 (Sembilan Belas) model latihan *medium shoot* terhadap akurasi *shooting*.

## PERNYATAAN ORIGINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya hasil dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Februari 2018

Yang Membuat Pernyataan



**Sidik Budiman**

No. Reg 6315133515

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat-Nya, maka Skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Medium Shoot* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Di SMPN 125 Jakarta Barat” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana dalam bidang Pendidikan Olahraga pada Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Tujuan dari pengembangan produk ini adalah untuk mengembangkan kualitas keterampilan atlet dalam bermain bola basket, dengan menekankan model latihan berbentuk menggunakan latihan *drill* sehingga dapat meningkatkan keterampilan gerak dalam peningkatan akurasi *shooting* khususnya teknik *jump shoot* pada permainan bola basket dan membantu pelatih dalam penyampaian materi.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian buku ini yaitu selaku pembimbing I, Eko Juli Fitrianto S.Or., M.Kes AIFO dan Dr. Bambang Sujiono, M.Pd selaku pembimbing II serta kedua orang tua saya sendiri yang tidak pernah bosan menegur, memotivasi saya agar segera menyelesaikan studi ini, dan bimbingan yang tak henti dari Dr. Iman Sulaiman, M.Pd semoga beliau selalu diberikan kesehatan dalam menjalankan aktivitasnya, amin. Kepada teman

hidup saya Novia Wahyu Ningrum yang telah mendukung, mengerti, dan mendoakan saya dalam penyelesaian skripsi ini sehingga bisa diselesaikan dan tetap selalu mendukung saya nantinya, kepada pelatih-pelatih basket di kecamatan kalideres yang telah membantu saya dalam proses penelitian, saya ucapkan terimakasih banyak, dan kepada SMPN 125 Jakarta Barat khususnya ekstrakurikuler bola basket yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian yang sudah sangat baik dalam proses penelitian saya semoga ilmu yang saya terapkan disana bisa dijadikan pengalaman dan bisa diaplikasikan lebih lanjut.

Peneliti mengakui bahwa masih banyak kekurangan-kekurangan di dalam penyusunan Skripsi ini, untuk itu peneliti selalu terbuka dalam berharap saran yang konstruktif dari berbagai pihak demi penyempurnaan buku ini.

Jakarta, Januari 2018

Sidik Budiman



## DAFTAR ISI

ABSTRACT.....	iii
ABSTRAK.....	iv
RINGKASAN.....	v
PERNYATAAN ORIGINALITAS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II: KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	7
1. Konsep Pengembangan .....	7
2. Konsep Model.....	9
3. Penelitian dan Pengembangan Model dalam Bidang Latihan .....	14
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	33
C. Kerangka Teoritik.....	35
1. Hakikat Permainan Bola Basket .....	35
2. Hakikat <i>Shooting</i> .....	38

3. Hakikat <i>Medium Shoot</i> .....	52
4. Hakikat Latihan .....	55
D. Rancangan Model.....	60
1. Model Latihan <i>Medium Shoot</i> yang Terdahulu .....	60
2. Model Latihan <i>Medium Shoot</i> yang Dikembangkan.....	66
<b>BAB III: METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>100</b>
A. Tujuan Penelitian .....	100
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	100
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	100
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	104
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	104
1. Penelitian Pendahuluan.....	106
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	107
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	109
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>113</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	113
1. Penelitian Pendahuluan.....	113
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	114
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model .....	116
<b>BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>148</b>
A. Kesimpulan .....	148
B. Saran .....	148
DAFTAR PUSTAKA.....	150
LAMPIRAN .....	154

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 : Draf Rancangan Model Latihan <i>Medium Shoot</i> pada Permainan Bola Basket .....	70
Tabel 4. 1. Hasil Telaah Pakar ( <i>Expert Judgment</i> ) Ahli Bola Basket. ....	117
Tabel 4. 2. Revisi Tahap I Rancangan Model Latihan Medium Shoot Bola Basket .....	120
Tabel 4. 3. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	122
Tabel 4. 4. Revisi Tahap II Hasil Uji Coba kepada Kelompok Kecil .....	124
Tabel 4. 5. Hasil Uji Coba kepada Kelompok Besar ( <i>Field Try-Out</i> ) .....	126
Tabel 4. 6. Hasil Model yang Dikembangkan.....	130

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Model <i>Jolly &amp; Bolitho</i> .....	20
Gambar 2.2: Langkah-langkah Metode <i>Research and Development</i> .....	21
Gambar 2.3: Tahapan MPI .....	25
Gambar 2.4: Langkah-langkah Penggunaan Metode (R&D) <i>Borg dan Gall</i> ..	28
Gambar 2.5: Shooting.....	39
Gambar 2.6: <i>Set Shoot</i> .....	40
Gambar 2.7: <i>Lay Up Shoot</i> .....	41
Gambar 2.8: <i>Underhand Shoot</i> .....	42
Gambar 2.9: <i>Jump Shoot</i> .....	43
Gambar 2.10: <i>Hook Shoot</i> .....	44
Gambar 2.11: <i>Dunking</i> .....	45
Gambar 2.12: <i>Reverse Lay Up Shoot</i> .....	46
Gambar 2.13: <i>Tipping Shoot</i> .....	47
Gambar 2.14: <i>Shooting Free Throw</i> .....	48
Gambar 2.15: Tembakan Menghadap Papan dengan Berhenti.....	49
Gambar 2. 16: Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan.....	51
Gambar 2.17: Lapangan basket setengah lapangan .....	55
Gambar 2. 18. <i>Spinouts Drill</i> .....	61
Gambar 2. 19. <i>Partner Shooting Drill</i> .....	62
Gambar 2. 20. <i>Closeout Shooting Drill</i> .....	63
Gambar 2. 21. <i>Triangle Passing Drill</i> .....	64
Gambar 2. 22. <i>Transition Jump Shoot Drill</i> .....	65
Gambar 2. 23. <i>Stop and Pop Drill</i> .....	66
Gambar 2.24: Rancangan Penembangan Model Latihan <i>Medium Shoot</i> .....	68
Gambar 3.1: Pengembangan Model <i>Borg and Gall</i> .....	105
Gambar 4.1. Rancangan Penembangan Model Latihan <i>Medium Shoot</i> .....	115

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Perhitungan Uji Coba Kelompok Kecil .....	154
Lampiran 2 Perhitungan uji coba kelompok besar .....	155
Lampiran 3 Instrumen Angket Ahli, Instrumen Angket Kemenarikan dan Instrumen kemudahan peserta .....	157
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian .....	168

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka sehingga diakhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan.

Bola basket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah *shooting*, *passing*, *dribbling* dan *pivot* (memoros). Beberapa teknik dasar tersebut dibagi lagi menjadi beberapa jenis misalnya teknik *shooting*, teknik *shooting* terdiri dari *jump shoot*, *hook shoot*, *set shoot* dan *lay up shoot*.<sup>1</sup>

*Shooting* dalam permainan bola basket sekilas terlihat sederhana namun sebenarnya adalah teknik yang tergolong kompleks diantara teknik lainnya. *Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. *Shooting* memerlukan koordinasi gerak yang baik yang bisa di sebut dengan istilah BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Follow*

---

<sup>1</sup> Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: UNY.hal 1

*through*) dimana posisi badan harus seimbang dengan pandangan mata menuju pada keranjang, kemudian siku membentuk sudut siku-siku 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan (*follow through*).<sup>2</sup> Selain teknik dasar tersebut, di dalam permainan seorang pemain tidak selalu mendapatkan posisi yang ideal untuk menembak sehingga akan menambah tingkat kesulitan dalam melakukan *shooting*.

*Medium shoot* merupakan tembakan yang dilakukan untuk mendapatkan 2 angka, idealnya medium shoot dilakukan di dalam garis area *three point* dan di luar area kotak terlarang *free throw*. Secara teknis tembakan ini dapat dilakukan dengan sikap berhenti maupun dengan lompatan di udara yang lebih dikenal dengan istilah *jump shoot*. *Medium shoot* bisa dikatakan sebagai alternatif yang bagus untuk mendapatkan point karena jaraknya yang tidak terlalu jauh, berbeda dengan *three point shoot* dan ketika sudah tidak memungkinkan untuk melakukan *lay up shoot*. Kendala yang mungkin dihadapi ketika melakukan *medium shoot* adalah kurangnya akurasi pemain ketika melakukan *shooting* dan halangan dari pemain lawan yang akan menambah kesulitan dalam melakukan *shooting*.

Mayoritas peserta ekstrakurikuler bola basket di SMPN 125 Jakarta Barat masih belum mempunyai akurasi yang baik dalam melakukan *shooting* khususnya *medium shoot*. Padahal *shooting* dalam bola basket

---

<sup>2</sup> Wissel, Hal. (1996). *Bola Basket*. Jakarta : PT.RAJA GRAFINDO PERSADA.hal 43

sangat penting dan berpengaruh bagi keberhasilan suatu tim. Tim sendiri terbagi menjadi dua yaitu tim senior yang rata-rata diperkuat atlet kelas 8 dan 9. Namun karena kelas 9 sudah harus berkonsentrasi pada ujian nasional maka hanya tim junior yang rata-rata masih kelas 7 dan 8 yang harus memperkuat tim sekolah ini. Tim junior yang terdiri dari atlet kelas 7 dan kelas 8 sudah mempunyai teknik *shooting* yang baik, teknik yang baik belum tentu memiliki akurasi *shooting* yang baik pula di pertandingan. Selain itu latihan yang selama ini berjalan masih jarang dilakukan latihan akurasi *shooting* secara intensif. Latihan yang diberikan hanya dilakukan saat masa transisi antara latihan satu dan lainnya.

Dalam pengamatan peneliti pada pertandingan yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler bola basket yang telah dilaksanakan di pertandingan tingkat SMP di Jakarta Barat. Team bola basket SMPN 125 Jakarta Barat menunjukkan kurangnya atlet SMP melakukan *shooting* dalam jarak *medium* atau sedang dari *ring* dan sedikitnya yang bisa menghasilkan angka. Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa tingkat akurasi *medium shoot* peserta bola basket SMPN 125 Jakarta sangat kurang. Hasil pertandingan pasti berbanding lurus dengan proses latihan, dalam latihan peserta bola basket SMP 125 Jakarta Barat menggunakan metode pengulangan (*drill*).



*Nancy dan Robin* mengatakan bahwa semakin sering melatih teknik tembakan, semakin besar kemungkinan untuk sukses. Melanjutkan bahwa semakin banyak tembakan yang lakukan, pemain akan semakin percaya diri. Sampai saat ini memang latihan yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan menembak (*shooting*) adalah dengan metode latihan *drill*.<sup>3</sup>

Peneliti melihat bahwa pada pertandingan yang sudah dijalani oleh tim terlihat jelas bahwa kemampuan *shooting* tim bola basket SMPN 125 Jakarta belum memiliki akurasi yang baik. Latihan yang masih kurang mempunyai variasi cenderung membuat atlet mudah bosan dalam menjalaninya. Peneliti berpendapat bahwa latihan yang sudah diterapkan yaitu *drill* harus ditingkatkan, meningkatkan latihan dengan memperbanyak variasi latihan *shooting drill* pada jarak sedang atau *medium*. Selain itu latihan akan didesain menyerupai keadaan sesungguhnya dalam suatu pertandingan jadi pemain akan terbiasa dengan keadaan ketika di lapangan dalam permainan yang sesungguhnya.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti bermaksud untuk mengembangkan bentuk model latihan *shooting* pada jarak sedang atau *medium* menggunakan metode latihan *drill*. Dari latihan ini diharapkan bisa

---

<sup>3</sup> Lieberman Nancy. (1997). *Bolabasket untuk wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.hal 115

menjadi model latihan *medium shoot* oleh atlet ekstrakurikuler bola basket SMPN 125 Jakarta Barat.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas maka penelitian memfokuskan pada pengembangan model latihan *shooting* pada jarak *medium* atau sedang untuk menghasilkan model latihan *medium shoot* pada ekstrakurikuler bola basket putra di SMPN 125 Jakarta Barat.

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana produk pengembangan model latihan *medium shoot* pada ekstrakurikuler bola basket putra SMP Negeri 125 Jakarta Barat?

## **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan, baik secara *teoretis* maupun praktis.

### **1. Kegunaan *Teoretis***

- a. Dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang permainan bola basket.

- b. Menjadi sumbangan pemikiran bagi pelatih dan atlet dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan *medium shoot*.

## 2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi sekolah dan Pembina olahraga bola basket, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk menyusun program latihan agar dalam memberikan pembinaan dan latihan menggunakan landasan yang ilmiah sehingga waktu latihan lebih efektif dan efisien sehingga mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
- b. Bagi siswa pada umumnya dan anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 125 Jakarta Barat pada khususnya, dengan adanya pengembangan model latihan *shooting* diharapkan siswa dapat lebih mudah untuk menguasai keterampilan menembak (*shooting*) dalam bolabasket khususnya *medium shoot*.
- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menambah informasi masyarakat dalam upaya mensosialisasikan permainan bola basket serta meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bola basket.

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Konsep Pengembangan Model

##### 1. Konsep Pengembangan

Penelitian merupakan suatu proses penyelidikan serta pengumpulan data untuk tujuan tertentu. Menurut *Endang Mulyatiningsih*, penelitian adalah sebuah cara untuk menemukan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan atau rumusan masalah dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan ilmiah. Setiap jenis penelitian memiliki cara pelaksanaan yang spesifik, sehingga seseorang yang akan mengadakan penelitian sangat perlu untuk memahami apa jenis penelitian yang akan dipergunakan. Dari beberapa penelitian tersebut salah satu bentuk penelitian yang akan digunakan peneliti adalah penelitian pengembangan model atau juga *research and development*.<sup>4</sup>

*Sugiyono* penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and Development* adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.<sup>5</sup> *National Science Board* dalam "*Research and Development*", menguraikan penelitian dan pengembangan didefinisikan sebagai studi

---

<sup>4</sup> Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 1.

<sup>5</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 297.

sistematis terhadap pengetahuan ilmiah yang lengkap atau pemahaman tentang subjek yang diteliti.<sup>6</sup>

Penelitian dan pengembangan (*research and development*) bertujuan untuk menghasilkan produk baru melalui proses pengembangan, agar sebuah produk tersebut menjadi lebih efektif dan efisien pada bidang yang telah ditentukannya. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan mengkaji keefektifan produk tersebut agar dapat berfungsi pada cabang olahraga tersebut atau masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Pengembangan produk berbasis penelitian terdiri dari lima langkah utama yaitu, analisis kebutuhan pengembangan produk, perancangan (*design*) produk sekaligus pengujian kelayakannya, *implementasi* produk atau pembuatan produk sesuai hasil rancangan, pengujian atau evaluasi produk dan revisi secara terus menerus.<sup>7</sup>

Penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang berdasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Kemudian menurut *Sukmadinata* penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> National Science Board, *Research And Development: Essential Foundation For U.S Competitiveness in A Global Economy* tahun 2008: Sebuah Bunga Rampai, eds. Nusa Putra (Bandung: Alfabeta, 2005), h. 64

<sup>7</sup> Ibid., h.161.

<sup>8</sup> Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PPS UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005), h.154

Metode penelitian dan pengembangan telah banyak digunakan pada bidang – bidang ilmu alam, teknik, dan pendidikan. Dalam hal ini peneliti tertarik ingin mengembangkannya pada bidang olahraga yaitu dengan model *intrumen* pemain bola basket SMP. Penelitian dan pengembangan model meningkatkan keterampilan *shooting* ini akan di desain dalam bentuk naskah atau buku yang menyajikan model latihan dengan benar, sehingga rancangan model-model yang dirumuskan nantinya bisa mengetahui sejauh mana kemampuan *shooting* atlet.

Dalam hal ini penelitian yang akan dikembangkan adalah pengembangan model latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *akurasi medium shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMPN 125 Jakarta Barat.

## **2. Konsep Model**

Model biasanya berkaitan dengan rancangan yang dapat digunakan untuk menerjemahkan sesuatu ke dalam kenyataan, yang sifatnya lebih praktis. Model berfungsi sebagai sarana untuk mempermudah berkomunikasi, atau sebagai petunjuk yang bersifat perspektif untuk mengambil keputusan, atau sebagai petunjuk perencanaan untuk kegiatan pengelolaan.

Hakikat model merupakan *visualisasi* yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan dan menggambarkan adanya sebuah pola berpikir. Sebuah model biasanya menggambarkan keseluruhan konsep yang saling keterkaitan, dengan kata lain model juga dapat dipandang sebagai upaya dan untuk mengkonkretkan sebuah teori sekaligus juga merupakan sebuah *analogi* dan *representasi* dari *variable-variabel* yang terdapat di dalam teori tersebut.<sup>9</sup> Putra secara sederhana penelitian yang sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk mencari temuan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifitas produk, model, metode/strategi/cara, jasa prosedur tertentu yang lebih unggul.<sup>10</sup> dan Snelbecker yang dengan jelas mendefinisikan model adalah perwujudan suatu teori atau wakil dari proses dan *variable* yang tercakup dalam teori.<sup>11</sup> Pada kamus besar bahasa Indonesia model diartikan sebagai pola (contoh, acuan, ragam, dsb) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan.<sup>12</sup> Menurut Robins, “A

---

<sup>9</sup> Kusnaka Adimihardja dan R. Harry Hikmat, *Participatory research Appraisal; Pengabdian dan Pemberdayaan masyarakat* (Bandung: Humaniora Utama Press. 2003), h.12

<sup>10</sup> Nusa Putra, *Research & Development* (Jakarta: Rajawali Perss, 2015), h. 67

<sup>11</sup> Glenn E. Snelbecker, *Learning Theory, Instructional Theory, and Psychoeducational Design* (USA: McGraw-Hill, Inc, 1974), h.32

<sup>12</sup> Kamus Bahasa Indonesia, (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional), h. 964

*model is an abstraction of reality: a simplified representation of some real word phenomenon.*"<sup>13</sup> Maksud dari definisi tersebut, model merupakan representasi dari beberapa fenomena yang ada di dunia nyata.

Pengertian model yang lainnya juga di ungkapkan *Miarso* yaitu model adalah *representasi* suatu proses dalam bentuk *grafis* dan/atau *naratif*, dengan menunjukkan unsur-unsur utama serta strukturnya.<sup>14</sup> Dalam hal ini dimungkinkan penafsiran model *naratif* ke dalam bentuk *grafis*, atau sebaliknya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas yang dikemukakan dapat disimpulkan bahwa model merupakan suatu proses pola pikir dan komponen-komponen yang didalamnya sebuah desain yang di sederhanakan dari suatu sistem kegiatan dan dapat mewakili sistem yang sesungguhnya, dan memiliki karakteristik sebagai berikut: (a) merupakan *deskriptif naratif*, (b) memiliki prosedur atau langkah-langkah; (c) memiliki tujuan khusus; (d) digunakan untuk mengukur keberhasilan; dan (e) merupakan sebuah representasi suatu sistem. Model bisa menjadi sarana untuk menerjemahkan teori ke dalam dunia

---

<sup>13</sup> Stephen P. Robins, *organizational Behavior: Concepts, Controversis, Applications* (New York: Prentice Hall, Inc.,1996), h. 25

<sup>14</sup> Yusuheri Miarso, "Survai Model Pengembangan Instruksional", makalah yang disampaikan sebagai bahan ajaran kuliah S3 Program Studi Teknologi Pendidikan Pascasarjana UNJ, Jakarta, 2011.



konkret untuk aplikasi ke dalam praktik (model dari). Bisa juga model menjadi sarana memformulasikan teori berdasarkan temuan praktik (model untuk). Model merupakan salah satu tool untuk teorisasi. Arti teorisasi adalah proses empirik dan rasional yang menggunakan bermacam alat, seperti prosedur penelitian, model, logika, dan alasan. Tujuannya adalah memberikan penjelasan penuh mengapa suatu peristiwa terjadi sehingga memandu untuk memprediksi hasil.

Tujuan model adalah mengubah konsep kunci dan proses ke dalam pendekatan yang partikuler, merupakan metode singkat dalam mengkomunikasikan yang diyakini menjadi faktor kesuksesan kritis dari suatu kegiatan. Model terkadang sebagai suatu langkah-langkah yang harus diikuti secara prosedural.

Sebuah model biasanya menggambarkan keseluruhan konsep yang saling berkaitan. Dengan kata lain model juga dapat dipandang sebagai upaya dan untuk mengkonkretkan sebuah teori sekaligus juga merupakan sebuah *analogi* dan representasi dari *variabel-variabel* yang terdapat di dalam teori tersebut. Dari beberapa penjelasan tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa model didefinisikan sebagai suatu proses pola pikir atau analogi yang terdiri dari komponen-komponen yang saling berkaitan, yang direpresentasikan dalam bentuk *grafis* atau *naratif*, dan yang perlu diingat bahwa dalam sebuah model yang

terpenting yaitu model tersebut mudah dipahami serta mudah untuk diaplikasikan.

Menelaah penjelasan di atas model latihan teknik dasar shooting merupakan sebuah model latihan yang dirancang sedemikian rupa yang berbeda dari model-model yang selama ini sering digunakan oleh pelatih di SMPN 125 Jakarta dan diharapkan diharapkan dapat memberikan *alternative* pemecahan masalah dalam latihan.

Untuk merencanakan sebuah latihan dapat dikembangkan berbagai model dan variasi latihan. Dari berbagai model rancangan model latihan, tidak ada ruangan model latihan yang paling ampuh untuk pelaksanaan latihan teknik *shooting*. Oleh karena itu, dalam menentukan rancangan model untuk mengembangkan suatu program latihan tergantung pada pertimbangan terhadap model yang akan digunakan atau dipilih.

Jadi model dalam penelitian ini lebih memilih atau menggunakan model yang dikembangkan dalam tujuan membuat variasi latihan teknik *shooting* bola basket, dalam hal ini lebih spesifik pada penciptaan atau membuat model *shooting* dalam jarak *medium* atau sedang untuk pemain pemula yang berada di SMPN 125 Jakarta.

### 3. Penelitian dan Pengembangan Model dalam Bidang Latihan

Pada dasarnya sebuah penelitian berupaya mencari jawaban terhadap suatu permasalahan, sedangkan pengembangan berupaya menerapkan temuan atau teori untuk menemukan sebuah solusi dari permasalahan tersebut. Penelitian dan pengembangan sering dikenal dengan istilah *Research and Development* (R&D) atau dengan istilah *research-based development*. Penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan produk, desain, dan proses. Penelitian dan pengembangan bukanlah penelitian untuk menemukan teori, melainkan penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan dan mengembangkan suatu produk.<sup>15</sup>

Strategi dalam penelitian dan pengembangan dimaksudkan untuk mengembangkan suatu produk baru untuk menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Dengan dihasilkannya berbagai produk latihan, maka pihak-pihak yang berkepentingan tinggal menerapkan produk-produk tersebut dalam kegiatan latihan dan pendidikan. Produk tersebut tidak selalu berbentuk benda atau perangkat keras (*Hardware*), seperti buku, Model, alat bantu pembelajaran di kelas atau di laboratorium, tetapi bisa juga perangkat

---

<sup>15</sup> Lorrie R. Gay, Geoffrey Mills, Peter W. Airasian, *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications* (New York: Mirrill/Pearson), h.4

lunak (*software*), seperti program komputer untuk pengelolaan data, pembelajaran di kelas, perpustakaan atau *laboratorium*, ataupun model-model Pendidikan, pemberlajaran, pelatihan, bimbingan, evaluasi, manajemen, dan lain-lain.<sup>16</sup>

Penelitian pengembangan didefinisikan sebagai kajian sistematis tentang proses perancangan, pengembangan, evaluasi program dan produk pembelajaran/latihan, serta memenuhi kriteria konsistensi internal dan efektivitas penggunaan program atau produk tersebut.<sup>17</sup>

*Plomp* penelitian perancangan adalah studi secara sistematis tentang proses perancangan, pengembangan dan mengevaluasi “*intervensi*” (program, strategi mengajar-belajar beserta perangkatnya, produk, dan sistem) sebagai solusi terhadap masalah yang kompleks dalam Pendidikan praktis, dan juga memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang karakteristik dari “*intervensi*” dan proses desain dan pengembangan.<sup>18</sup>

Kemudian *Borg* dan *Gall* mendefinisikan sebuah penelitian dan pengembangan dalam Pendidikan/pelatihan sebagai berikut:

---

<sup>16</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), h. 164-165

<sup>17</sup> Barbara B. Seels dan Rita C. Richey, *Instructional Technology: The Definition and Domains of The Field*, (Washington, DC: Association for Educational Communication and Technology, 1994), h. 127

<sup>18</sup> Tjeerd Plomp, “Educational Design Research: An Introduction to Educational Design Research eds. Tjeerd Plomp and Nienke Nieveen” 2010. (p:9-35). Netherlands

*“Educational Research and Development (Educational R & D) is an industry-based development model in which the findings of the research are used to design new products and produres, which then are systematically field-tested, evaluates, and refined until they meet specified criteria of effectiveness, quality, of similar standard.”*<sup>19</sup> Maksud dari definisi tersebut adalah Pendidikan penelitian dan pengembangan merupakan sebuah industri berdasarkan dari pengembangan model yang mana untuk menemukan penelitian menggunakan desain untuk membuat produk dan produser baru, yang dimana dilakukan uji coba lapangan, evaluasi, dan berdasarkan kriteria spesialis dari efektivitas, kualitas dari standar umum.

*Borg dan Gall melanjutkan dalam penelitian dan pengembangan dalam Pendidikan/pelatihan adalah sebagai berikut: “..... a proses used to develop and validate educational products, the steps of this proseses are usually referred to as the R & D cycle, which consists of studying research findings pertinent to the product to be developed, developing the product based on these findings, field testing it in the setting where it will be used eventually, and revising to correct the deficiencies found in the field-testing stage. In more rigorous program of*

---

<sup>19</sup> Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 7<sup>th</sup> Edition (Boston, MA: A & B Publications, 2003), h. 259

*R & D, the cycle is repeated until the field-test data indicate that the product meets its behaviorally defined objectives.”*<sup>20</sup>

Terkait karakteristik dari R & D, Borg dan Gall menjelaskan empat ciri utama dalam penelitian R & D, yaitu: 1) *Studying research findings pertinent to the product to be develop*. Artinya, melakukan studi atau penelitian awal untuk mencari temuan-temuan penelitian terkait dengan produk yang akan dikembangkan; 2) *Developing the product base on this finding*. Artinya mengembangkan produk berdasarkan temuan penelitian tersebut; 3) *Field testing it in the setting where it will be used eventually*. Artinya, dilakukannya uji lapangan dalam seting atau situasi senyatanya di mana produk tersebut nantinya digunakan; dan 4) *Revising it to correct the deficiencies found in the field-testing stage*. Artinya, melakukan revisi untuk memperbaiki kelemahan yang ditemukan dalam tahap-tahap uji lapangan.<sup>21</sup>

Penelitian pengembangan di bidang Pendidikan/pelatihan berbeda dengan penelitian *konvensional* seperti eksperimen, *survey* dan analisis *korelasional*. Menurut Van den Akker menjelaskan perbedaan keduanya.<sup>22</sup> Kemudian Van Den Akker dkk memberikan penjelasan lain

---

<sup>20</sup> Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition (New York: Longman Inc, 1983), h 772

<sup>21</sup> Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *op. cit.*, h. 772

<sup>22</sup> Jan Van den Akker, “*Principles and Methods of Development Research*” Dalam *Design Approaches and Tools in Education and Training* eds. Jan Van den Akker, Robert Maribe Branch, Kent Gustafson, Nienke Nieveen, Tjeerd Plomp (London: Kluwer Academic Publisher, 1999), h. 2

tentang karakteristik penelitian pengembangan. karakteristik penelitian pengembangan tersebut adalah:

“(1) *intervensionist*: adanya intervensi (campuran tangan) saat merancang tujuan penelitian; (2) *iterative*: adanya siklus dari analisis, desain dan pengembangan, evaluasi dan revisi; (3) keterlibatan praktisi; (4) berorientasi proses: bertujuan untuk memahami dan meningkatkan kualitas produk; (5) berorientasi keterpakaian: peningkatan kualitas desain dengan proses praktikalitas oleh pengguna dilapangan; dan (6) berorientasi teori: perancangan dilakukan berdasarkan kerangka konseptual dan teori, didukung oleh evaluasi yang mendalam terhadap produk.”<sup>23</sup>

Karakteristik penelitian pengembangan juga bisa dilihat berdasarkan fokus, teknik dan alat yang digunakan saat melakukan penelitian pengembangan. Berdasarkan fokusnya, penelitian pengembangan dibedakan menjadi dua bentuk (tipe), yaitu penelitian pengembangan tipe 1 difokuskan kepada analisis materi, tujuan spesifik dan kesimpulan (*context-specific-conclusion*). penelitian tipe 2 difokuskan kepada analisis kesimpulan umum (*generalized conclusions*).<sup>24</sup>

Berdasarkan uraian tentang penelitian pengembangan dan desain instruksional diatas di simpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah kesatuan studi secara sistematis tentang proses perancangan,

---

<sup>23</sup> Tjeerd Plomp, op.cit.,h. 10

<sup>24</sup> M. Haviz, “*Research and Development: Penelitian Di Bidang Kependidikan yang Inovatif, Produktif dan Bermakna*” Ta’dib, Volume 16, No. 1 (Juni 2013), h. 31

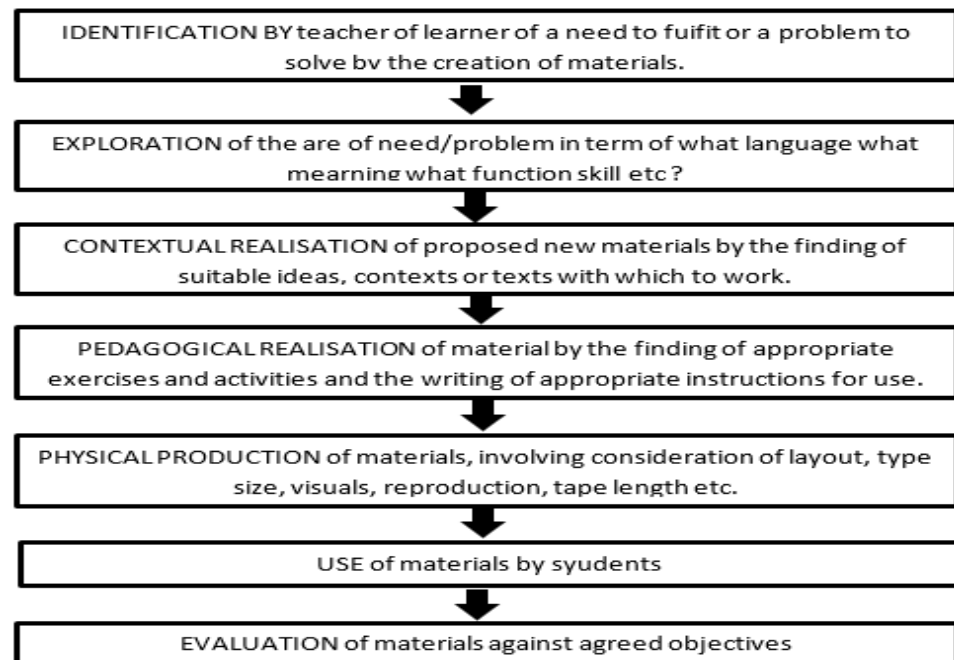
pengembangan dan evaluasi model, program, strategi latihan beserta perangkatnya, produk juga sistem sebagai solusi terhadap masalah yang kompleks dalam latihan praktis, dan juga memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang karakteristik dari model, program, strategi latihan beserta perangkatnya, produk , dan sistem tersebut. Kedua, tahapan umum penelitian pengembangan terdiri dari proses desain, pengembangan, evaluasi dan *implementasi*. Ketiga, penentuan fokus, proses, kesimpulan dan hasil penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang ingin melakukan penelitian pengembangan di bidang latihan. Keempat, pemilihan dan penggunaan teknik evaluasi sangat menentukan kualitas model, program, strategi latihan beserta perangkatnya, produk dan sistem tersebut.

Selanjutnya analisis terhadap konsep penelitian dan pengembangan khususnya pada bidang latihan atau pelatihan, maka penulis akan menguraikan tiga model penelitian dan pengembangan yang sering digunakan oleh para peneliti saat ini. Pemilihan model ini sebab mudah diikuti, dan dianggap lebih mampu mengakomodir semua aspek kebutuhan pengembangan di bidang latihan.



### 3.1 Model Pengembangan Jolly dan Bolith

*Jolly dan Bolitho* dalam *Emzir* berusaha merangkum berbagai langkah yang dilibatkan dalam proses penulisan materi ajar sebagai berikut:<sup>25</sup>



**Gambar 2.1: Model Jolly & Bolitho**

Sumber: Emzir. *Metologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2012).

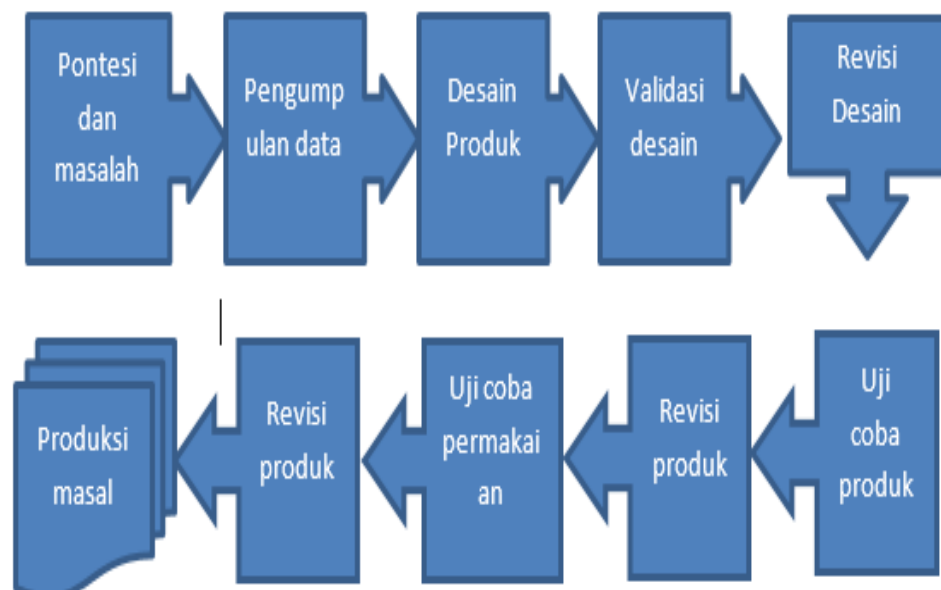
### 3.2 Model Pengembangan Sugiyono

Penelitian dan pengembangan menurut sugiyono, adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan

<sup>25</sup> Emzir. *Metologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2012). h. 277-278

menguji keefektifan produk tersebut. *Research & Development* (R & D) menurut Sugiyono terdiri dari sepuluh langkah antara lain: 1) Potensi dan masalah, 2) Pengumpulan data, 3) Desain produk, 4) Validasi desain, 5) Revisi desain, 6) Uji coba produk, 7) Revisi produk, 8) Uji coba pemakaian, 9) Revisi produk, dan 10) Produksi masal.<sup>26</sup>

Rancangan model penelitian dan pengembangan yang dikembangkan oleh sugiyono



**Gambar 2.2: Langkah-langkah Metode *Research and Development***

Sumber: Sugiyono. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2007)

<sup>26</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2007), h 297.

Adapun langkah-langkah pengembangan yang dilaksanakan yaitu:

### 1. Potensi dan Masalah

Penelitian dilaksanakan dapat berasal dari potensi atau maslaah. Potensi atau masalah yang ada selanjutnya menjadi dasar untuk merancang model penanganan yang efektif. Data tentang potensi dan masalah yang ada tidak harus dicari sendiri, tetapi bisa berdasarkan laporan penelitian orang lain, atau dokumentasi laporan kegiatan dari perorangan atau instansi tertentu yang masih up to date. Dalam penelitian pengembangan pemberian potensi dan masalah yang ada didapatkan melalui penelitian awal yang berupa need assessment hasil wawancara penliti terhadap atlet dan pelatih.

### 2. Pengumpulan Data

Setelah Mengumpulkan potensi dan maslaah, selanjutnya mengumpulkan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk yang diharapkan dapat mengatasi masalah yang ada. Disini diperlukan metode penelitian tersendiri. Metode apa yang akan digunakan untuk penelitian tergantung permasalahan dan ketelitian tujuan yang ingin dicapai. Pengumpulan informasi pada penelitian ini dilakukan sendiri oleh peneliti diantaranya melalui berbagai pustaka yang berkaitan dengan pengembangan metode.

### 3. Desain Produk

Pada tahap desain produk diwujudkan dalam gambar atau bagan, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan untuk. menilai dan membuatnya, Desain produk dalam penelitian ini akan dirancang

sendiri oleh peneliti terkait metode yang dikembangkan. selain berbentuk bagan, akan dijelaskan juga mengenai masing-masing bagian dari tahapan pengembangannya.

#### 4. Validasi Desain

Proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak (belum fakta lapangan). Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru tersebut, sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kekuatannya.

#### 5. Revisi Desain

Setelah desain divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahaan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain. Yang bertugas memperbaiki desain adlaah peneliti yang akan menghasilkan produk tersebut.

#### 6. Uji Coba Produk

Uji coba tahap awal dilakukan dengan simulasi penggunaan model baru. Setelah disimulasika, maka dapat di uji cobakan pada kelompok yang terbatas. Pengujian dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi apakah model baru tersebut efektif sesuai dengan tujuan yang di inginkan.

#### 7. Revisi produk

Setelah di uji coba, selanjutnya diadakan lagi perbaikan terhadap model agar mampu mengatasi kelemahan yang masih ada serta

model menjadi lebih berkualitas. Revisi berdasarkan masukan dan saran dari pelatih dan atlet melalui pengisian angket, akan digunakan sebagai bahan pertimbangan evaluasi dari ahli yang telah dilibatkan sebelumnya.

#### 8. Uji Coba Pemakaian

Setelah pengujian terhadap produk berhasil, dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu penting, selanjutnya produk tersebut diterapkan dalam lingkup yang lebih luas. Dalam operasinya produk tersebut tetap harus diniali kekurangan atau hambatannya yang muncul guna perbaikan lebih lanjut.

#### 9. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan, apabila dalam pemakaian dalam lingkup yang lebih luas terdapat kekurangan dan kelemahan. Dalam uji pemakaian produk peneliti selalu mengevaluasi bagaimana kinerja produk yang dikembangkan.

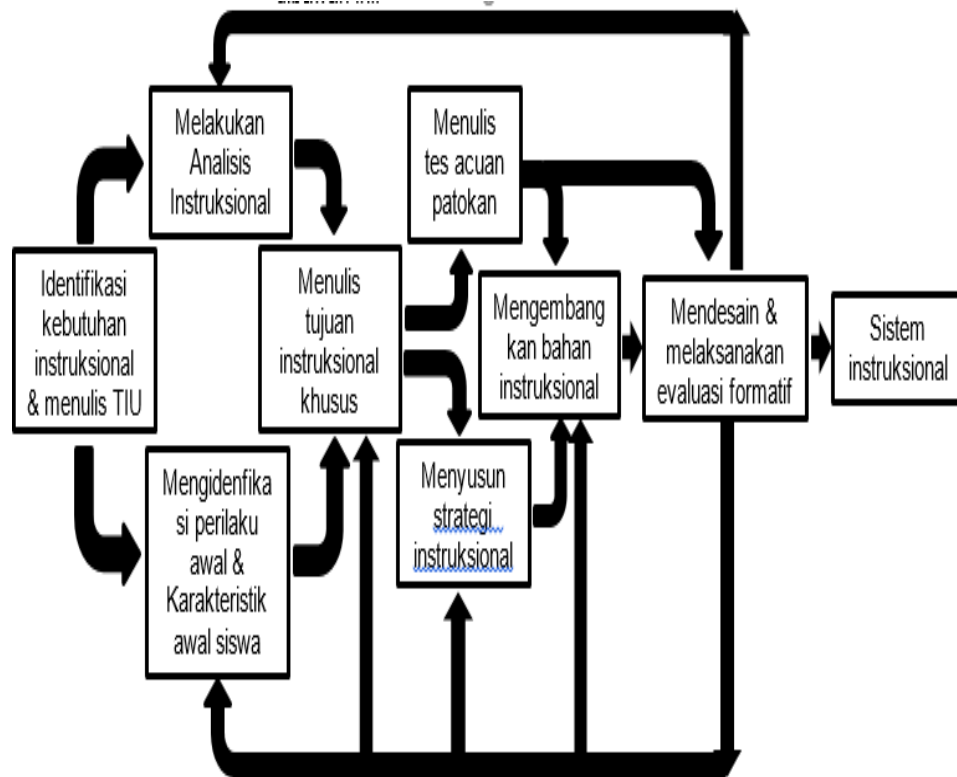
#### 10. Produksi Masalah

Bila produk yang berupa model yang baru tersebut telah dinyatakan efektif dalam beberapa pengujian, maka model baru tersebut dapat diterapkan pada setiap lingkup latihan.

### **3.3 Model Pengembangan Instruksional (MPI)**

Model Pengembangan Instruksional (MPI) yang dikembangkan oleh Alwi Suparman ini terdiri atas 3 (tiga) tahapan utama yaitu (1) tahap identifikasi, (2) tahap pengembangan, dan (3)

tahap evaluasi. Ketiga tahap tersebut secara operasional dijabarkan kedalam 8 (delapan) langkah seperti tercantum pada gambar dibawah ini:



**Gambar 2.3: Tahapan MPI**

Sumber: M. Atwi Suparman, *Desain Instruksional Modern* (Jakarta: Univesitas Terbuka, 2012),

Tahap mengidentifikasi jika diuraikan menjadi tiga langkah sebagai berikut.<sup>27</sup>

<sup>27</sup> M. Atwi Suparman, *Desain Instruksional Modern* (Jakarta: Univesitas Terbuka, 2012), h. 116

1. Mengidentifikasi kebutuhan instruksional dan menulis tujuan instruksional umum,
2. Melakukan analisis instruksional
3. Mengidentifikasi perilaku dan karakteristik awal peserta didik

Pada tahap mengembangkan terdiri dari empat langkah sebagai berikut:

1. Menulis tujuan instruksional khusus
2. Menyusun alat penelitian hasil belajar
3. Menyusun strategi instruksional
4. Mengembangkan bahan instruksional

Terakhir pada tahap mengevaluasi dan merevisi dinyatakan dalam satu langkah sebagai berikut: Menyusun desain dan melaksanakan evaluasi formatif yang termasuk di dalamnya kegiatan merevisi. Hasil akhir langkah kedelapan adalah sistem instruksional yang siap pakai.

Kelebihan dari model ini adalah, (a) analisisnya tersusun secara terperinci dan tujuan pembelajaran khusus secara hirarkis, (b) uji coba yang berulang kali menyebabkan hasil sistem yang diperoleh dapat dihandalkan, (c) uji coba diuraikan secara jelas kapan harus dilakukan, (d) kegiatan revisi dilaksanakan setelah diadakan tes

formatif, (e) penilaian ahli untuk validasi sudah nampak jelas. Kekurangannya adalah belum sampai ke tahapan penilaian sumatif.

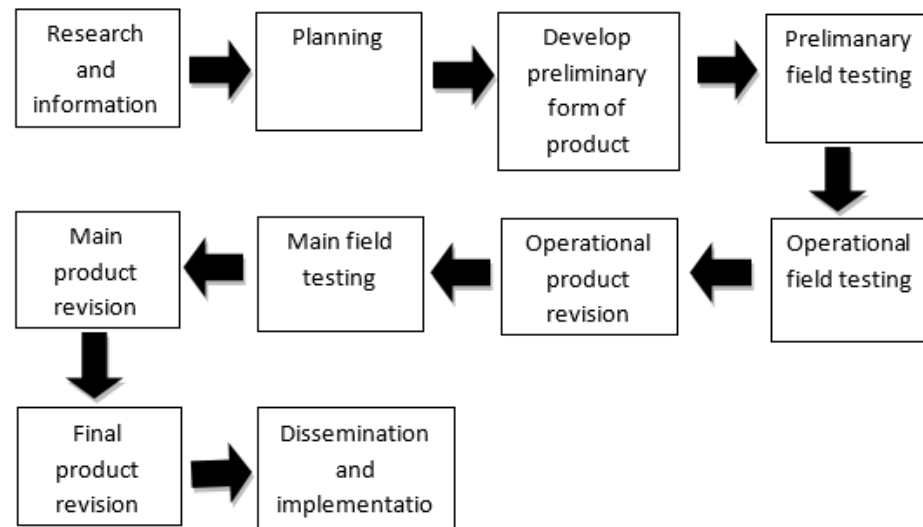
### 3.4 Model Pengembangan *Bord dan Gall*

Model penelitian dan pengembangan adalah “*a process used develop and validate educational product.*” Kadang-kadang penelitian ini disebut “*research based development*” yang muncul sebagai strategi dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Selain untuk mengembangkan dan memvalidasi hasil-hasil Pendidikan, *research and development* juga bertujuan untuk menemukan pengetahuan-pengetahuan baru melalui *basic researt*, atau menjawab pertanyaan-pertanyaan khusus tentang masalah-masalah yang bersifat praktis melalui, *applied resert* yang digunakan untuk maningkatkan praktik-praktik Pendidikan<sup>28</sup>. Pendekatan *research and development* (R&D) dalam Pendidikan melalui sepuluh langkah. Adapun bagan langkah-langkah penelitian ini dapat ditunjukkan pada gambar berikut

---

<sup>28</sup> Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 5<sup>th</sup> Edition (New York: Longman Inc, 1989),h. 782





**Gambar 2.4: Langkah-langkah Penggunaan Metode (R&D) Borg dan Gall**

Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction, 5<sup>th</sup> Edition* (New York: Longman Inc, 1989)

Langkah-langkah tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:<sup>29</sup>

#### 1. Studi Pendahuluan

Langkah pertama ini memiliki beberapa kriteria diantaranya analisis kebutuhan, studi pustaka, studi literatur, penelitian skala kecil dan standar laporan yang dibutuhkan.

#### 2. Merencanakan Penelitian (*Planning*)

Setelah melakukan studi pendahuluan, pengembangan dapat melanjutkan langkah kedua yaitu, merencanakan penelitian. Perencanaan penelitian R&D meliputi (1) merumuskan tujuan penelitian; (2) memperkirakan dana, tenaga dan waktu; (3)

<sup>29</sup> Ibid h 790-800

merumuskan kualifikasi penelitian dan bentuk-bentuk partisipasinya dalam penelitian.

### 3. Pengembangan Desain (*Develop Preliminary of Product*)

Langkah ini meliputi: (1) menentukan desain produk yang akan dikembangkan (desain hipotetik); (2) menentukan sarana dan prasarana penelitian yang dibutuhkan selama proses penelitian dan pengembangan; (3) menentukan tahap-tahap pelaksanaan uji desain di lapangan; (4) menentukan deskripsi tugas pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian.

### 4. Preliminary Field Testing

Langkah ini merupakan uji coba produk secara terbatas. langkah ini meliputi: (1) melakukan uji coba lapangan awal terhadap desain produk; (2) bersifat terbatas, baik substansi desain maupun pihak-pihak yang terlibat; (3) uji lapangan awal dilakukan secara berulang-ulang sehingga diperoleh desain yang layak, baik substansi maupun metodologi.

### 5. Revisi Hasil Uji Lapangan Terbatas (*Main Product Revision*)

Langkah ini merupakan perbaikan model atau desain berdasarkan uji lapangan terbatas. Penyempurnaan produk awal ini, lebih banyak dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Evaluasi yang dilakukan lebih pada evaluasi terhadap proses, sehingga perbaikan yang dilakukan bersifat perbaikan internal.

#### 6. *Main Field Test*

Langkah ini merupakan uji produk secara luas. Langkah ini meliputi: (1) melakukan uji coba efektifitas desain produk; (2) uji efektivitas desain, pada umumnya menggunakan teknik eksperimen model pengulangan; (3) Hasil uji coba lapangan adalah diperoleh desain yang efektif, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

#### 7. Revisi Hasil Uji Lapangan Lebih Luas (*Operational Product Revision*)

Langkah ini merupakan perbaikan kedua setelah dilakukan uji lapangan yang lebih luas dari uji lapangan yang pertama. Penyempurnaan produk dari hasil uji lapangan lebih luas ini akan lebih memantapkan produk yang kita kembangkan, karena pada tahap uji coba lapangan sebelumnya dilaksanakan dengan adanya kelompok kontrol. Desain yang digunakan adalah *pretes* dan *postes*. Selain perbaikan yang bersifat internal, penyempurnaan produk ini didasarkan pada evaluasi hasil sehingga pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif

#### 8. Uji Kelayakan (*Operation Field Testing*)

Langkah ini meliputi sebaiknya dilakukan dengan skal besar: (1) melakukan uji efektivitas dan adabstabilitas desain produk; (2) uji efektiviatas dan adaptabilitas melibatkan para calon pemakai produk; (3) hasil uji coba lapangan adlaah diperoleh model desain yang siap diterapkan, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

#### 9. Revisi Final Hasil Uji Kelayakan (*Final Product Revision*)

Setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara faktual dan *up to date*, selanjutnya perlu dikumpulkan berbagai informasi yang bisa digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk tertentu yang diharapkan dapat mengatasi masalah tersebut.

#### 10. Desiminasi dan Implementasi Produk Akhir (*Dissermination and Implementation*)

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa model *Borg* dan *Gall* adalah sebuah model pengembangan yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk dan juga dapat menemukan pengetahuan atau jawaban atas permasalahan praktis untuk menghasilkan produk tertentu, dna menguji keefektifan produk tersebut.

Model-model dalam pengembangan mempunyai perbedaan dan persamaan. Secara umum perbedaan model-model tersebut terletak pada:

1. Penggunaan istilah dari setiap tahap pada proses pengembangan
2. Penggunaan langkah terakhir disetiap model
3. Penggunaan unsur-unsur yang dilibatkan, ada yang sederhana dan ada yang sangat detail sehingga terlihat kompleks.

Sedangkan persamaannya terletak pada semua kegiatan yang dihubungkan oleh suatu sistem umpan balik yang terpadu dalam model bersangkutan sehingga memungkinkan adanya perbaikan-perbaikan sistem latihan selama pengembangan dilakukan.

Langkah-langkah dalam proses penelitian dan pengembangan dikenal dengan istilah lingkaran *research* dan *development* menurut *Borg* dan *Gall* terdiri atas:

1. Meneliti hasil penelitian yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan
2. Mengembangkan produk berdasarkan hasil penelitian
3. Uji lapangan.
4. Mengurangi deviasi yang ditemukan dalam tahap uji coba lapangan.

Penelitian ini yang akan dikembangkan adalah model latihan *medium shoot*. Model yang digunakan model pengembang dari *Borg* dan *Gall* yang terdiri dari sepuluh langkah. Laporan hasil dari R&D melalui forum-forum ilmiah, ataupun melalui media massa. Dari sepuluh tahapan tersebut penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap delapan (8) sementara untuk evaluasi hanya dipergunakan evaluasi formatif yang dilakukan saat uji coba kelompok kecil dan uji kelompok besar.

Jadi model pengembangan *Borg* dan *Gall* akan memandu penelitian ini tahap demi tahap secara runtun dan model ini juga memungkinkan pendekatan bermain latihan menjadi aktif dalam berintraksi karena adanya keterkaitan antara betuk latihan yang kan memberikan pemahaman tentang gerak yang berkaitan dengan *shooting*, sehingga interaksi antara teman akan terjalin intens dalam bentuk diskusi. Analisis interaksi pengembangan yang diuraikan dalam model *Borg* dan *Gall* tersusun secara terpencil serta uji coba yang dilalui secara berulang-ulang dapat memberikan hasil sistem yang dapat dihandalkan. Namun kelemahan model ini adlah uji coba yang tidak diuraikan secara jelas kapan harus dilakukan uji ahli.

## **B. Konsep Model yang Dikembangkan**

*Medium shoot* merupakan salah satu keterampilan untuk mencetak poin berupa tembakan di dalam daerah perimater dan diluar area *free throw* yang harus dikuasai oleh setiap pemain basket. Keterampilan ini akan sangat diperlukan oleh seorang pemain basket dalam sebuah permainan untuk mencetak poin dengan baik. Karena tembakan ini dilakukan pada jarak sedang yang artinya tidak terlalu jauh dan tidak juga terlalu dekat dengan *ring*. Sehingga ketika posisi yang tidak memungkinkan untuk melakukan *lay up*, idealnya pemain akan lebih mudah mencetak poin

dibandingkan dengan jenis tembakan seperti *three point shoot*. Namun pada praktiknya memang melakukan *shooting* dengan jarak sedang pun susah dikuasai oleh pemain bola basket. Sering seorang pemain gagal melakukan *medium shoot* dalam sebuah permainan, banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah kurangnya latihan seorang pemain dalam meningkatkan akurasi *Shooting*.

Pematangan latihan untuk meningkatkan akurasi dalam olahraga khususnya *shooting* pada ekstrakurikuler bola basket sampai sekarang pada dasarnya masih menggunakan model latihan *drill* yang memang cara tersebut masih menjadi cara yang paling efektif dalam melatih suatu teknik. Terlebih lagi pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 125 Jakarta Barat belum mempunyai variasi latihan yang mendasar untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Latihan *shooting* hanya diberikan pada masa perpindahan atau ketika *recovery* setelah melakukan suatu latihan inti. Hal ini terjadi karena atlet yang sering merasa bosan dengan metode *drill* tanpa adanya variasi.

Peneliti berniat untuk membuat suatu model latihan yang bisa digunakan untuk pematangan keterampilan *medium shoot* pada ekstrakurikuler bola basket di SMPN 125 Jakarta Barat dengan menggunakan metode *drill*.

## C. Kerangka Teoritik

### 1. Hakikat Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman, boleh juga dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan.<sup>30</sup>

Permainan bola basket dimainkan dengan tangan, untuk bergerak dalam memainkan permainan bola basket bisa menggiring bola dengan cara memantulkan bola ke lantai dengan tangan satu dan melempar bola ke pemain se tim, dalam mencari angka permainan bola basket harus melakukan *shooting* dengan tangan, permainan bola basket dimainkan dengan 5 pemain yang berada didalam lapangan dan 7 orang berada diluar lapangan.

Teknik–teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- a) teknik *passing* (melempar dan menangkap),
- b) teknik *dribble* / menggiring bola,
- c) teknik *shooting* / menembak,
- d) teknik *pivot* / gerakan berporos,

---

<sup>30</sup> Imam sodikun, *Olahraga pilihan Bola Basket*, (Jakarta, dependikbud. 1992) h. 8



- e) teknik *lay up shot*,
- f) teknik *rebound* / merayah.<sup>31</sup>

Pemainan bola basket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain bola basket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing, shooting, dan dribbling*. Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi tingginya di dalam olahraga bola basket.

Bola basket termasuk permainan yang kompleks dan mempunyai respons motorik berbeda, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga dapat dimainkan dengan baik. Dalam permainan bola basket setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar dengan baik dapat menimbulkan efisiensi gerakan yang optimal, dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas gerakan yang baik pula.

Klasifikasi Respons Motorik Beberapa klasifikasi tentang ketrampilan atau gerak menurut Rusli Lutan:<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Imam sodikun, *Olahraga pilihan Bola Basket*, (Jakarta, dependikbud. 1992) h. 48

<sup>32</sup> Rusli Lutan. *Belajar Keterampilan Motorik*, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. 1988. hal 96-99

1) Keterampilan Kasar (*gross motor skill*) dan Keterampilan Halus (*fine motor skill*)

Tingkah laku gerak sering ditemukan kata-kata yang digunakan untuk menunjukkan bagian-bagian dan tingkatan yang dilakukan oleh tubuh manusia dalam pola pergerakan. Gerakan-gerakan motorik tersebut sering didefinisikan sebagai kemampuan motorik kasar dan halus (*gross and fine motor skill*). Perbedaannya berdasarkan pada ukuran besar otot yang terlibat dalam pelaksanaan gerak, jumlah 14 tenaga yang dikerahkan, atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya.

2) Keterampilan *Diskrit*, *Serial* dan *continuous*

Keterampilan *diskrit* adalah segala keterampilan yang dapat dikenakan saat permulaannya dan saat berakhir. Penentuan batas mulai dan berakhir itu terutama atas dasar struktur keterampilan itu sendiri, dan bukan atas dasar kapan keterampilan itu diamati. Ditandai dengan kejelasan awalan dan akhiran sebuah gerakan, kemampuan ini hanya melibatkan gerakan tunggal seperti dalam gerakan memukul bola dan menendang bola. Kemampuan berurutan (*serial*) adalah saat awalan dan akhiran gerakan tersebut bisa diidentifikasi dan saling berurutan dalam satu rangkaian, contohnya senam rutin dalam palang bertingkat dan palang sejajar. Sedangkan kemampuan berkelanjutan (*continuous*) adalah gerakan yang berulang-ulang seperti pada gerakan lari dan renang gaya bebas.

### 3) Keterampilan Tertutup (*closed skill*) dan Keterampilan Terbuka (*open skill*)

Kemampuan terbuka adalah keterampilan dimana lingkungan selalu berubah-ubah atau sukar diprediksi, sehingga si pelaku tidak dapat merencanakan secara efektif respons yang serasi. Gerakan ini memerlukan respon yang fleksibel. Sebagai contoh menangkap dan mengembalikan bola dari lokasi yang berbeda di lapangan pada pemain 15 bola tangan tidak akan pernah menggunakan pola gerakan yang sama dalam melakukan dua lemparan atau tembakan. Sedangkan Kemampuan tertutup adalah keterampilan dimana faktor lingkungan dapat diprediksi. Jika kondisi lingkungannya relatif stabil dan tidak berubah, maka siswa akan berusaha untuk melakukan gerakan yang paling efektif. Sebagai contoh menembak, panahan, senam ketangkasan, loncat papan, lempar cakram, tolak peluru

Untuk itu mencapai perlu latihan untuk bisa terampil dalam permainan bola basket. Keterampilan dapat tercapai sampai maksimal apabila dilatih gerak dasar bola basket dengan baik dengan karakter yang kuat setiap pemain akan siap dalam bertanding. Oleh karena itu perlunya teknik gerak dasar bola basket yang benar dan bertahap secara kosinsten, untuk itu perlunya pemahaman tentang teknik *shooting* yang baik.

## 2. Hakikat *Shooting*

*Shooting* merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu team dalam permainan ditentukan oleh keberhasilannya dalam

*shooting*. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul.<sup>33</sup>



**Gambar 2.5: Shooting**

Sumber : <https://www.satujam.com/teknik-dasar-bola-basket/>

Cara melakukan teknik one hand set shoot :

- a) Pegang bola dengan tangan terkuat sebagai pendorong bola dan tangan satunya sebagai mengontrol arah bola dengan posisi tangan ditekuk.
- b) Posisi bola berada di depan dahi.
- c) Posisi badan tegak, kaki lutut agak sedikit ditekuk.
- d) Pandangan konsentrasi penuh pada arah sasaran.

<sup>33</sup> Imam sodikun, *op.cit* h. 59

e) Pada saat melepas bola menggunakan jari-jari dan pergelangan tangan<sup>34</sup>

Untuk menguasai teknik-teknik *shooting* perlu adanya latihan terus-menerus sehingga dalam prosesnya dapat merancang tipe latihan *shooting* yang sesuai dengan tipe shooting pemain didalam pertandingan. Tembakan atau shooting dibagi menjadi beberapa jenis yaitu:<sup>35</sup>

*a) Set shot*



**Gambar 2.6: Set Shoot**

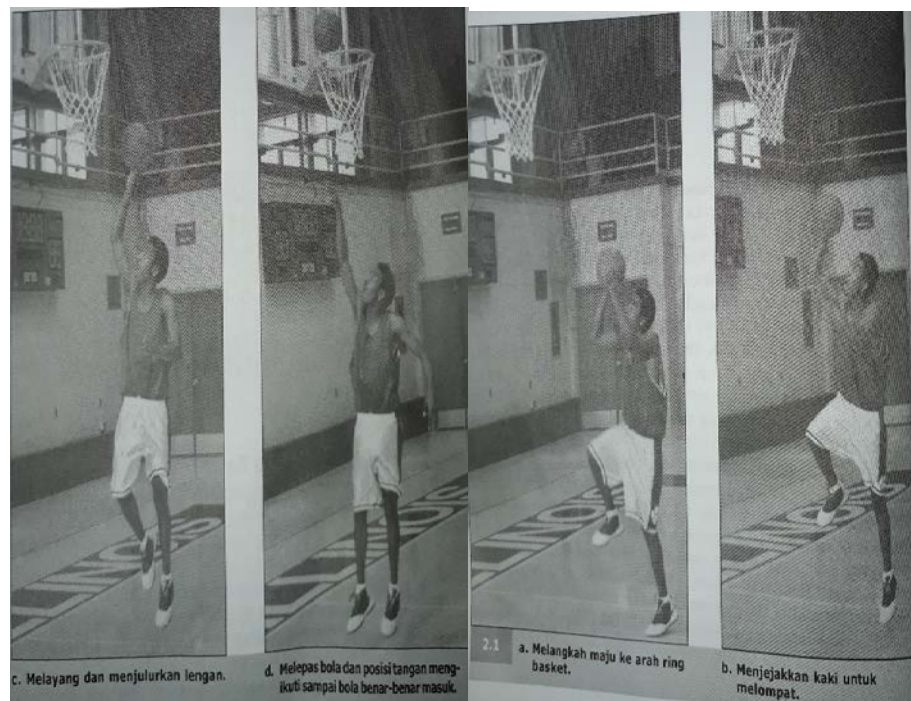
Sumber : Jon Oliver. *Dasar-Dasar Bola Basket*. (Bandung: Pakar Raya. 2009)

<sup>34</sup> Nuril Ahmadi. *Permainan Bolabasket*. (Surakarta: Era Intermedia. 2007)h.18

<sup>35</sup> PB.PERBASI. *Peraturan Permainan Bola Basket*. (Jakarta. PERBASI 2006)h. 114

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk *shooting* tanpa rintangan

*b) Lay-up shot*



**Gambar 2.7: Lay Up Shoot**

Sumber : Jon Oliver. *Dasar-Dasar Bola Basket*. (Bandung: Pakar Raya. 2009)

*Lay-up* adalah hal yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa

dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. *Lay-up* dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari *ring*, pen-*dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang

c) *Underhand shot*



**Gambar 2.8: *Underhand Shoot***

Sumber : Jon Oliver. *Dasar-Dasar Bola Basket*. (Bandung: Pakar Raya. 2009)

Tembakan ini adalah jenis tembakan *lay-up* ketika penembak, setelah melompat ke arah keranjang, mengangkat lengan dan



mengangkat tangannya ke atas untuk menjauhkan bola dari pemain bertahan

*d) Jump shot*



**Gambar 2.9: Jump Shoot**

Sumber : Jon Oliver. *Dasar-Dasar Bola Basket*. (Bandung: Pakar Raya. 2009)

Tembakan ini paling sering dilakukan dibandingkan jenis tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan di titik tertinggi lompatan *vertical* penembak.



e) *Hook shoot*



**Gambar 2.10: Hook Shoot**

Sumber : Jon Oliver. *Dasar-Dasar Bola Basket*. (Bandung: Pakar Raya. 2009)

Tembakan *hook* adalah tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan *low-post* yang baik. Bila dilakukan dengan benar maka tembakan ini sulit dihalangi, karena tangan yang *shooting* berada jauh dari pemain bertahan. Bahkan ketika dijaga oleh pemain yang tinggi

f) *Dunking*

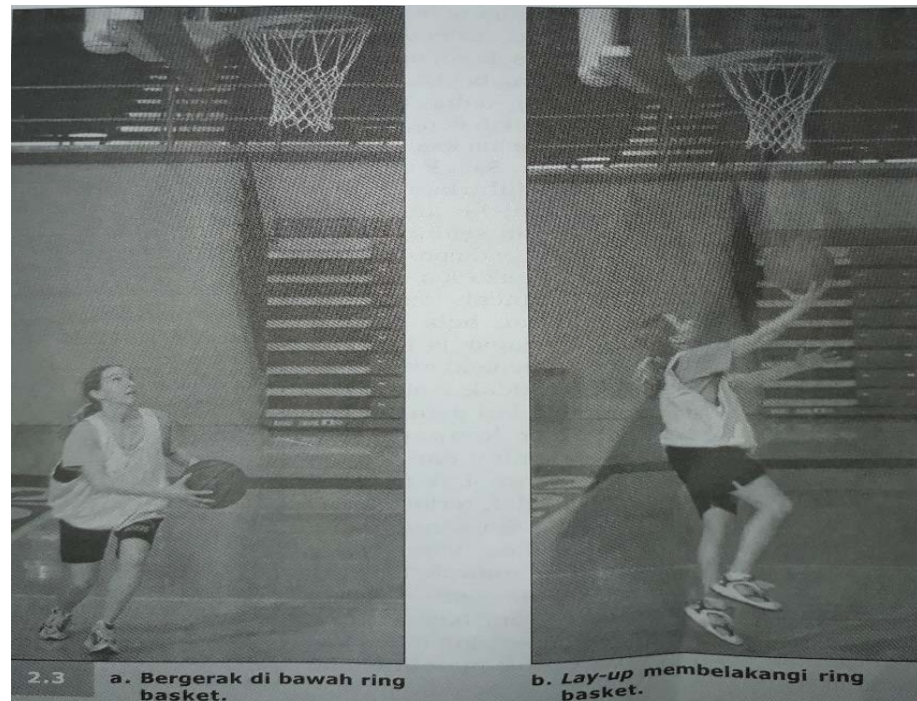


**Gambar 2.11: *Dunking***

Sumber : <http://www.interbasket.net/news/7722/2011/03/who-invented-the-slam-dunk-history-behind-the-dunk/>

Tembakan *dunk* adalah gerakan menyerang yang mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan moral lawan dengan cepat. *Dunking* dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, dari depan atau belakang

g) *Reverse lay-up*



**Gambar 2.12: Reverse Lay Up Shoot**

Sumber : Jon Oliver. *Dasar-Dasar Bola Basket*. (Bandung: Pakar Raya. 2009)

Tembakan *lay-up* ini memakai ring dan *backboard* untuk menjaga penembak dari pemain bertahan yang berusaha menghalangi tembakan dari belakang. Tembakan ini baik dilakukan setelah penetrasi di sepanjang garis belakang atau ketika pemain menerima bola di dalam daerah terlarang dengan posisi memunggungi keranjang

*h) Tapping (tip-in)*



**Gambar 2.13: Tipping Shoot**

Sumber : [https://www.washingtonpost.com/sports/colleges/maryland-basketball-is-routed-by-iona-at-puerto-rico-tip-off-mark-turgeon-blasts-terps/2011/11/20/gIQA8RX4fN\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/sports/colleges/maryland-basketball-is-routed-by-iona-at-puerto-rico-tip-off-mark-turgeon-blasts-terps/2011/11/20/gIQA8RX4fN_story.html)

Tap-in bukanlah suatu tembakan. Gerakan ini hanya terdiri dari kibasan lemah ujung jari. Ketika bola memantul dari ring, ujung jari diletakkan di bagian bawahnya dan kemudian dengan lembut bola di dorong ke atas dan di tepuk ke arah ring atau *backboard*. Dibutuhkan pemilihan waktu yang tepat dan kemampuan melompat yang baik untuk melakukannya.



i) *Shooting Free Throw*

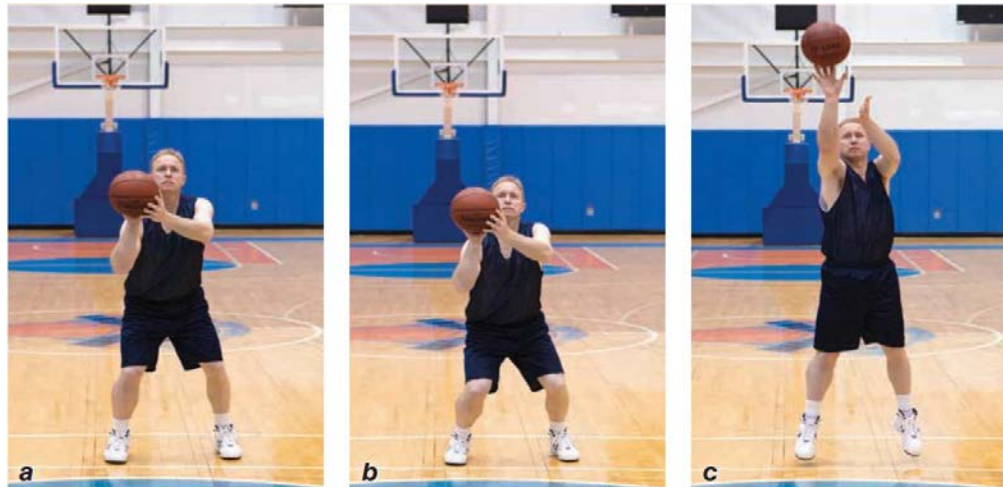


**Gambar 2.14: *Shooting Free Throw***

Sumber : <http://visionarybasketball.com/6-steps-to-become-a-better-free-throw-shooter/>

*Shooting free throw* atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan 1 angka tanpa di halangi, yang dilakukan dari belakang garis lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran.

Berikut merupakan contoh posisi badan dan gerakan ketika melakukan *shooting*:



**Gambar 2.15: Tembakan Menghadap Papan dengan Berhenti**

Sumber: Wissel, Hal. Basketball: Steps to Success. United States: Human Kinetics, Inc 2012.

Posisi “a” merupakan gerakan awalan menghadap ke arah ring dengan posisi tangan tinggi di depan. Posisi “b” hampir sama dengan posisi “a” namun dengan menurunkan siku sebelum menembak. Posisi “c” adalah posisi dimana sikut dan lengan naik secara bersamaan, posisi ini merupakan posisi pelepasan tembakan. Bola tembakan parabol dengan gerak lanjutan tangan setelah bola lepas atau bisa disebut dengan *follow through*. Pada urutan gerakan untuk *jump shoot* hampir sama dengan gerakan di atas, namun pada saat pelepasan bola disertai dengan lompatan untuk mendapatkan sudut yang lebih menguntungkan.

Menurut Wissel untuk mendapatkan tembakan dengan baik, maka ada beberapa hal yang harus mendapat perhatian khusus yaitu:

- a. Posisi tangan, untuk menembak bola ke keranjang, tangan ditempatkan di belakang bola, titik berat bola seimbang pada jari manis dan jari kelingking, tangan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Bola berada pada jari-jari dan bukan pada telapak tangan. Perkenaan terakhir pada saat pelepasan bola adalah jari telunjuk dijadikan kontrol arah bola.
- b. Pandangan, pusat pandangan pada ring, tujukan bola hanya pada sisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan,
- c. Keseimbangan, menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki adalah sebagai dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Pada saat akan melakukan tembakan, tekuk kaki secukupnya untuk mendapatkan tenaga yang optimal jika tembakan dilakukan tanpa lompatan. Jika dengan lompatan pastikan ketika melompat pandangan tertuju pada ring.
- d. Irama menembak, gerakan menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata, kelenturan pergelangan dengan memperbanyak frekuensi tembakan pada saat latihan<sup>36</sup>.

---

<sup>36</sup> Wissel, Hal. *Bola Basket*. Jakarta : PT.RAJA GRAFINDO PERSADA. 1996. hal 46



**Gambar 2. 16: Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan**

Sumber: Wissel, Hal. Basketbal: Steps to Success. United States: Human Kinetics, Inc. 2012

Menurut *Akros Abidin* persiapan untuk melakukan tembakan dalam permainan bolabasket, antara lain meliputi:

- a. Posisi tangan, tangan ditempatkan di belakang bola, untuk menjaga bola atau keseimbangan bola. Tangan yang menembak bebas tidak perlu menjaga keseimbangan bola. Posisi tangan diletakkan cukup rapat dan rileks dan tidak direntangkan lebar. Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah alami, bola berada pada jari jari dan tidak pada telapak tangan. Tempatkan tangan yang menembak langsung ke belakang bola, jari telunjuk pada titik tengah. Bola dilepas pada jari telunjuk. Pada lemparan bebas jari telunjuk harus tepat berada di katup atau tanda lain pada bagian bola, agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan lemparan yang lembut dan sempurna serta tepat.
- b. Pandangan, dalam pelaksanaan menembak, pandangan harus dipusatkan ke ring basket, tujuan pada posisi muka lingkaran. Mata jangan selalu mengikuti gerakan bola dan konsentrasi pada target dapat mengurangi gangguan,



- c. Keseimbangan, menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Posisi seimbang kaki harus selebar bahu dan arah jari-jari kaki ke depan. Kepala harus selalu segaris dengan pinggang dan kaki, kepala mengontrol kaki dan harus sedikit lebih maju ke depan untuk membuat garis menanjak antara bahu dan tubuh bagian atas dengan ring basket. Berakhir bahu harus rileks, sehingga akan menciptakan keseimbangan yang sempurna,
- d. Irama menembak, menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, dan siku serta kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan. Tembakan bola yang dilakukan dengan halus, bersamaan dengan gerakan pengangkat yang ritmis, kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik dan turunnya kaki. Cara terbaik untuk menyangga bola adalah dengan menarik pergelangan tangan sampai terlihat kelipatan kulit. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari kelentukan pergelangan tangan, lepaskan bola dan jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola dan memperhalus hasil tembakan.<sup>37</sup>

### 3. Hakikat *Medium Shoot*

Tembakan dalam permainan bola basket adalah suatu usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Setidaknya ada dua cara

---

<sup>37</sup> Akros Abidin. *Bolabasket Kembar* (Dapat Dibuat Di Lahan Yang Sempit). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 1999. hal 58-59

menembak bola ke keranjang atau basket yaitu : tembakan dengan satu tangan dan tembakan dengan dua tangan. *Medium shoot* dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Kebanyakan pemain melakukan satu tangan, maksudnya adalah kekuatan berfokus pada satu tangan sedangkan tangan lainnya digunakan untuk menjaga keseimbangan bola, ini memerlukan waktu untuk mengontrol teknik dasar seperti penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku yang lurus, lemparan dan sebagainya. Pada saat melakukan *medium shoot*, bola jatuh ke ring bisa langsung atau dengan dipantulkan papan pantul.

Dalam permainan bola basket terdapat bermacam-macam tembakan, antara lain:

1. Menghadap papan dengan berhenti,
2. Menghadap papan dengan sikap melompat,
3. Menghadap papan dengan sikap berlari,
4. Membelakangi papan dengan sikap berhenti,
5. Membelakangi papan dengan sikap melompat<sup>38</sup>

Salah satu dari bermacam-macam jenis tembakan di atas adalah *medium shoot* yang termasuk dalam tembakan menghadap papan dengan berhenti, menghadap papan dengan sikap melompat, membelakangi papan dengan sikap berhenti, maupun membelakangi papan dengan sikap melompat. Namun untuk *medium shoot* sendiri rata-

---

<sup>38</sup> Dedy Sumiyarsono. *Keterampilan Bolabasket*. (Yogyakarta: UNY. 2002). Hal 12

rata dalam suatu permainan bola basket dilakukan dengan loncatan. *Dedy Sumiyarsono* mengatakan bahwa jenis tembakan loncat cenderung sulit dilakukan, tetapi teknik tembakan loncat yang paling banyak dilakukan pada saat bermain.<sup>39</sup>

*Medium shooting* adalah daerah yang berada diantara garis batas *key hole* sampai pada garis batas yang memisahkan antara *3point* dan *2point*. Menurut G.J “*medium shooting* tembakan yang dilakukan dari jarak sedang “*The perimeter is defined as the areas that are farthest to the basket but outside of the free throw lane and inside the three-point line. Shots converted in this area are called "perimeter shots" or "medium-range shots."* Medium range which is somewhere around the free throw line and the wing.”<sup>40</sup> Kesimpulannya *Medium shooting* adalah usaha *shooting* yang dilakukan dari daerah yang berada diantara garis *3point* dan garis luar *key hole*

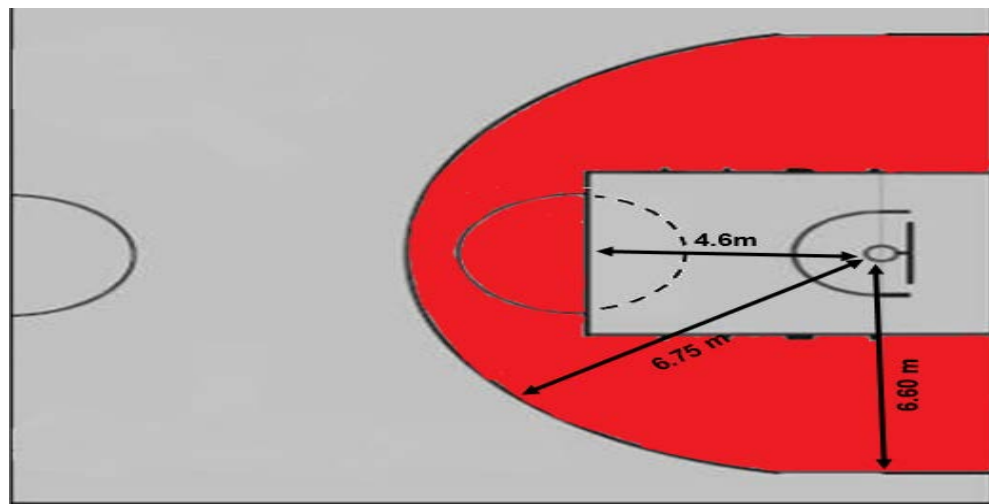
Standart ukuran Lapangan Basket menurut *Federasi Bola Basket Internasional (FIBA)* memiliki panjang lapangan 28 meter dan lebar 15 meter, tinggi ring memiliki ukuran 3.05 meter dan memiliki garis busur

---

<sup>39</sup> Ibid. hal 33

<sup>40</sup> G.J. *Catatan istilah-istilah dalam permainan bola basket*. Surabaya: Pengprop Perbasi Jawa Timur. 2009. hal 23

dibawahnya dengan jarak 1,25 meter, memiliki lingkaran pusat 3,6 meter. jarak lembaran bebas atau free throw dari ring berjarak 4.6 meter dan jarak garis 3 poin dari ring berjarak 6,75 meter. Berikut gambar detailnya.



**Gambar 2.17: Lapangan basket setengah lapangan**

Sumber: Dokumen Penelitian

#### 4. Hakikat Latihan

Syaiful Sagala dalam Haristia metode latihan (*drill*) atau *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.<sup>41</sup> Menurut

<sup>41</sup> Haristia, Yessy, 2014. *Pengaruh Metode Latihan (Drill) Terhadap Kemampuan Menghitung Perkalian Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika di SDN Setiadarma 04*. Jurnal Skripsi. Bekasi: Universitas Islam 45 Bekasi, h. 9.

Bahri, metode *drill* adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu metode ini dapat juga digunakan untuk memperoleh atau meningkatkan suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.<sup>42</sup>

Hamiyah Metode *drill* adalah suatu metode mengajar dengan memberikan pelatihan keterampilan secara berulang-ulang kepada peserta didik, dan mengajaknya langsung ke tempat latihan keterampilan untuk melihat proses, tujuan, fungsi, kegunaan dan manfaat dari sesuatu. Metode latihan keterampilan ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan atau pola yang otomatis pada siswa agar terbentuknya sebuah keterampilan yang permanen. Dengan menggunakan metode *drill* akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan latihan secara berulang agar memiliki keterampilan membaca yang lebih tinggi dari apa telah yang dipelajari.<sup>43</sup>

Metode *drill* menurut Majid adalah cara membelajarkan siswa untuk mengembangkan kemahiran dan keterampilan serta dapat mengembangkan sikap dan kebiasaan. Dari pengertian diatas dapat dikatakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang yang setiap harinya beban latihan dan intensitas latihan tersebut bertambah sehingga hasil yang didapatkan oleh atlet dalam latihan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya dan lebih lanjut lagi dijelaskan oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin dalam

---

<sup>42</sup> Bahri, Syaiful. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta, h. 95.

<sup>43</sup> Hamiyah, Nur. 2014. *Strategi Belajar Mengajar di Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustaka, h. 54.

bukunya bahwa tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraga semaksimal mungkin.<sup>44</sup>

*“Coach, one of the best thing we ever did at DeMatha was shoot hundreds of shots each day”*. Seorang pemain yang berkata kepada pelatihnya bahwa hal terbaik yang pernah mereka lakukan adalah melakukan tembakan sebanyak seratus kali dalam sehari. Travis membuat pernyataan tersebut setelah ia memenangi 18 pertandingan terakhir ketika ia menduduki bangku SMA di DeMatha. *“The biggest change we made was spending more practice time on shooting. After stretching, we ran 20 minutes of shooting drills”* Artinya bahwa kesempatan terbaik kita meluangkan waktu untuk latihan menembak adalah setelah penguluran (*stretching*), kemudian melakukan latihan menembak selama 20 menit.<sup>45</sup>

Dari beberapa pernyataan di atas dapat kita simpulkan bahwa dalam melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* yang paling efektif adalah dengan metode pengulangan (*drill*). Pada saluran youtube milik Hal Wissel yang bertajuk Basketball World atau bisa juga di akses di [www.basketbalworld.com](http://www.basketbalworld.com) pun juga memperjelas bahwa latihan untuk memperdalam teknik *shooting* adalah menggunakan metode *drill*. Semakin sering anda melatih tembakan, semakin besar

---

<sup>44</sup> Yusuf hadisasmitha dan aip syariffudin, *Ilmu Kepelatihan Dasar* (Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik, 1999), h. 126.

<sup>45</sup> Morgan Wootten. (2003). *Coaching Basketball Successfully*. Canada: Human Kinetics. H 75

kemungkinan anda untuk sukses. Teknik yang baik berarti sedikit kemungkinan kesalahan mekanis pada tembakan anda. Semakin kecil kesalahan berarti semakin baik tembakan anda. Semua itu kembali kepada pengulangan dan latihan. Semakin sering anda berlatih dengan pola yang benar, besar kemungkinannya anda mencapai tujuan anda di dalam teknik menembak<sup>46</sup>.

Pelaksanaan latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Sebagai dasar atau landasan prinsip-prinsip latihan adalah proses (adaptasi) manusia terhadap lingkungan. Manusia memiliki daya adaptasi terhadap beban latihan yang diterima saat latihan maupun dalam pertandingan. Adaptasi adalah penyesuaian fungsi dan struktur organisme atlet akibat beban latihan yang diberikan<sup>47</sup>. Adaptasi atlet akan timbul apabila terkena rangsangan beban latihan yang berat, keras dan teratur interval antara unit latihan satu dengan latihan yang lain. Melihat adaptasi manusia dalam melakukan latihan ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan, agar dalam pengembangan kondisi fisik dapat berjalan secara efektif dan efisien. Prinsip dasar latihan fisik yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan latihan antara lain:

---

<sup>46</sup> Lieberman Nancy. 1997, *Bolabasket untuk wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 1997. h 96

<sup>47</sup> Suharno. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu. 1993. hal 7

- a) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)
- b) Prinsip Individual
- c) Prinsip Adaptasi
- d) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)
- e) Prinsip Peningkatan (*Progresif*)
- f) Prinsip Kekhususan (*Spesifikasi*)
- g) Prinsip Variasi
- h) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool Down*)
- i) Prinsip Latihan Jangka Panjang (*Long Term Training*)
- j) Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)
- k) Prinsip Tidak Berlebih (Moderat)
- l) Prinsip Sistematis<sup>48</sup>

Prinsip-prinsip latihan tersebut sangat penting untuk diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Tujuan latihan dapat tercapai dengan baik, jika berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Sebaliknya jika latihan tidak didasari dengan prinsip-prinsip latihan yang benar, maka tujuan latihan tidak akan tercapai dan tujuan seperti yang dihendaki yaitu prestasi yang maksimal

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, maka dapat dipahami bahwa metode *drill* dapat disebut dengan metode latihan. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang - ulang, maka metode

---

<sup>48</sup> Mylsidayu Apta dan kurniawan Febi. *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Bandung. Alfabeta, 2015 hal 55-64



*drill* adalah suatu cara guru membelajarkan siswanya dengan cara memberikan latihan secara berulang - ulang guna mengembangkan kemahiran dan keterampilan secara permanen.<sup>49</sup> Keterampilan suatu teknik, khususnya menembak paling efektif adalah dilatih dengan metode pengulangan (*drill*). Namun kelemahan dari metode ini adalah gerakan yang selalu sama dalam pengulangan akan mengakibatkan timbulnya rasa bosan pada atlet. Maka variasi model latihan perlu diberikan pada atlet ketika latihan, namun tetap tidak meninggalkan metode *drill* yang memang paling tepat untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

Kesimpulan dari peneliti tentang latihan (*Drill*) adalah macam-macam kegiatan rutin bervariasi yang dilakukan berulang-ulang kali, untuk mencapai hasil tertentu.

#### **D. Rancangan Model**

##### **1. Model Latihan *Medium Shoot* yang Terdahulu**

Model latihan Shooting yang dilakukan didalam buku *Basketball Shooting* oleh Dave Hopla tentang *Midrange Jump Shoot* yang mempunyai beberapa model dasar *drill* latihan *shooting* dalam jarak sedang atau *medium* diantaranya yaitu:<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Majid, Abdul. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya, h. 214.

<sup>50</sup> Hopla Dave. *Basketball Shooting*, United Stated: Human Kinetics, 2012. Hal 52-56

### 1) *Spinouts*



**Gambar 2. 18. *Spinouts Drill***

Sumber: Hopla Dave. *Basketball Shooting*, United Stated:  
Human Kinetics, 2012

- a) pemain berada di *wing* untuk melemparkan bola kedepan dengan cara memutar bola ke arah pemain
- b) pemain bergerak ke arah bola dengan siap mengambil bola dengan badan agak rendah
- c) pemain melakukan *jump shoot* di area *medium* atau *midrange*

## 2) *Partner Shooting*



**Gambar 2. 19. *Partner Shooting Drill***

Sumber: Hopla Dave. *Basketball Shooting*, United Stated: Human Kinetics, 2012

- a) Pemain pertama berada di *3point line middle* dan pemain kedua berada di bawah *ring* memegang bola untuk mengoper ke pemain pertama
- b) pemain pertama menerima operan melakukan *jump shoot* di area *medium* atau *midrange*, pemain kedua berlari ke *3point line middle*
- c) permain pertama melakukan *rebound* bola dan mengoper ke pemain kedua

### 3) *Closeout Shooting*



**Gambar 2. 20. *Closeout Shooting Drill***

Sumber: Hopla Dave. *Basketball Shooting*, United States: Human Kinetics, 2012

- a) Pemain pertama berada di *3point line middle* dan pemain kedua berada di bawah *ring* memegang bola untuk mengoper ke pemain pertama
- b) pemain pertama menerima operan melakukan *jump shoot* di area *medium* atau *midrange*, pemain kedua berlari ke pemain satu untuk melakukan *closeout* dengan mengangkat tangan dan gerakan kaki *starter step* dengan tidak melompat
- c) pemain pertama melakukan *rebound* bola dan mengoper ke pemain kedua

#### 4) Triangle Passing



**Gambar 2. 21. Triangle Passing Drill**

Sumber: Hopla Dave. *Basketball Shooting*, United States: Human Kinetics, 2012

- a) pemain berada di tiga tempat yaitu di dekat *ring*, *wing* dan *corner*. pemain berada di *wing* memegang bola untuk melakukan passing ke pemain yang berada di *corner*
- b) pemain yang berada di *corner* menerima bola dengan posisi badan siap atau rendah untuk melakukan *jump shoot* di area *medium* atau *midrange*
- c) pemain yang berada di dekat ring melakukan *rebound* dan menggiring bola ke *wing*
- d) semua pemain berganti posisi ke arah tempat tujuan akhirnya



### 5) Transition Jump Shoot



**Gambar 2. 22. Transition Jump Shoot Drill**

Sumber: Hopla Dave. *Basketball Shooting*, United States: Human Kinetics, 2012

- a) pemain berada di tiga tempat yaitu di dekat *ring*, *middle line* dan *base line*. pemain yang berada di *base line* memegang bola untuk melakukan *passing* ke arah pemain yang berlari dari *middle line* ke arah *elbow*
- b) pemain yang ke arah *elbow* menerima bola dan melakukan *jump stop* sebelum melakukan *jump shoot*. pemain yang dari *base line* berlari ke arah *middle line*
- c) pemain yang berada di dekat *ring* melakukan *rebound* dan berpindah ke *base line*

### 6) *Stop and Pop*



**Gambar 2. 23. *Stop and Pop Drill***

Sumber: Hopla Dave. *Basketball Shooting*, United Stated: Human Kinetics, 2012

- a) pemain berada di *middle line* untuk melakukan *dribbling* ke arah *elbow*
- b) pemain melakukan *jump stop* sebelum melakukan *jump shoot* dan melakukan *rebound*
- c) pemain melakukan *dribbling* ke *middle line* setelah melakukan *rebound*

## 2. Model Latihan *Medium Shoot* yang Dikembangkan

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diungkapkan pada BAB I, maka penelitian dari pengembangan model latihan *medium shoot* pada permainan bola basket ini didasari oleh beberapa permasalahan utama diantaranya adalah: Bagaimana produk pengembangan model

latihan *medium shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMP Negeri 125 Jakarta Barat?

Model latihan yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah model latihan *medium shoot* pada permainan bola basket. model latihan ini berkeyakinan untuk memberikan latihan yang berawal dari *repetisi* atau pengulangan pemain terhadap berbagai kegiatan latihan *shooting*. oleh sebab itu, berbagai pendukung seperti *skill*, sikap, pengetahuan, permainan, *foundamental*, *game related* dan *game situation* harus selalu berorientasi pada pengulangan dan permainan dalam mencapai meningkatkan akurasi *shooting*.

Peranan pelatih dalam penerapan model ini lebih menekankan untuk membimbing pemain pada program kegiatan latihan, peningkatan *akurasi* dalam pengolahan dan penguasaan model latihan *medium shoot*. Mengingat bahwa ruang lingkup dari rancangan ini sangat terbatas dan aktivitas teknik gerak, maka rancangan ini berisikan pengembangan berbagai variasi keterampilan dan penguasaan yang memungkinkan pemain dapat berpartisipasi dalam meningkatkan prestasi dan memunculkan bibit-bibit pemain bola basket di Jakarta barat khususnya di daerah kalideres.





**Gambar 2.24: Rancangan Penembangan Model Latihan *Medium Shoot***

Sumber: Dokumen Penelitian

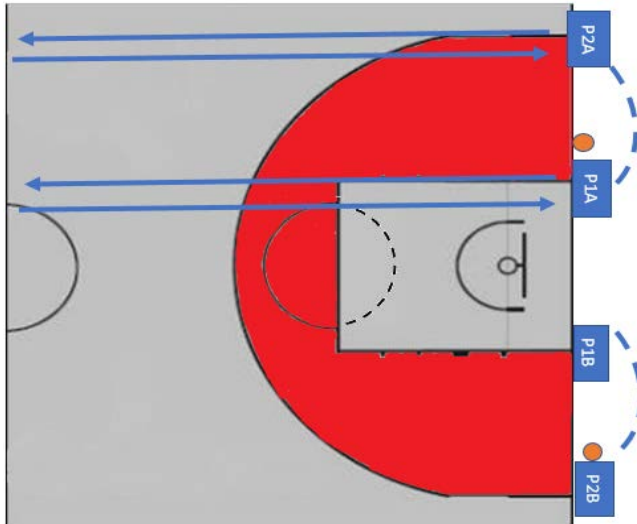












Rancangan model Pengembangan *akurasi shooting* yang digambarkan tersebut, selanjutnya diketahui bahwa model dikembangkan didasarkan pada data hasil observasi dan hasil telaah pustaka atau *literature* yang menunjukkan adanya permasalahan *akurasi shooting* yang masih rendah disertai masih minimnya pengembangan model latihan yang berorientasi pada *repetisi* atau pengulangan yang terkait dengan pemain bola basket, menjadi sangat penting untuk

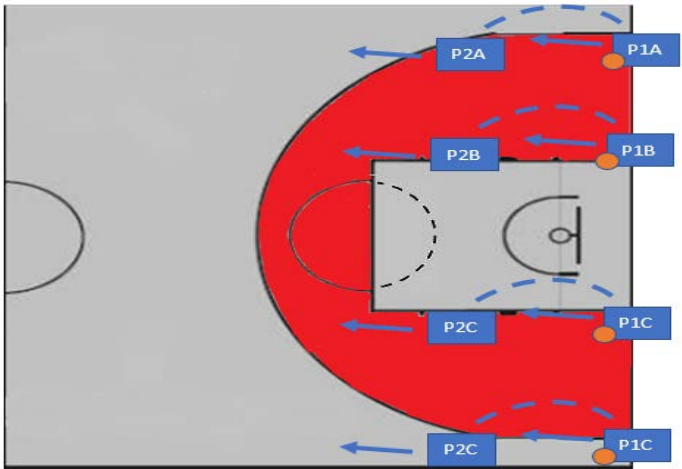









diperhatikan sebab masalah yang terkait dengan program latihan *shooting* memang sangat kompleks dan tidak bisa dipecahkan secara sederhana, namun dengan memberikannya masalah itu mungkin akan menjadi lebih sangat penting.

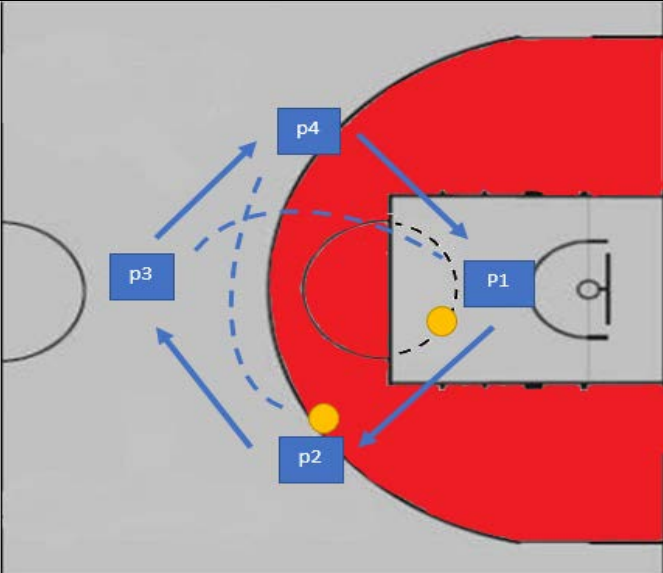












Penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah produk model latihan *medium shoot* pada permainan bola basket dengan menggunakan metode latihan *drills* yang berhubungan kepada keterampilan *akurasi shooting* yang terdiri dari satu model sebanyak 30 bentuk model latihan *medium shoot* dengan teknik *jump shoot*. Pada tabel 2.1 *Draft* rancangan model latihan *medium shoot* pada permainan bola basket dibawah ini:

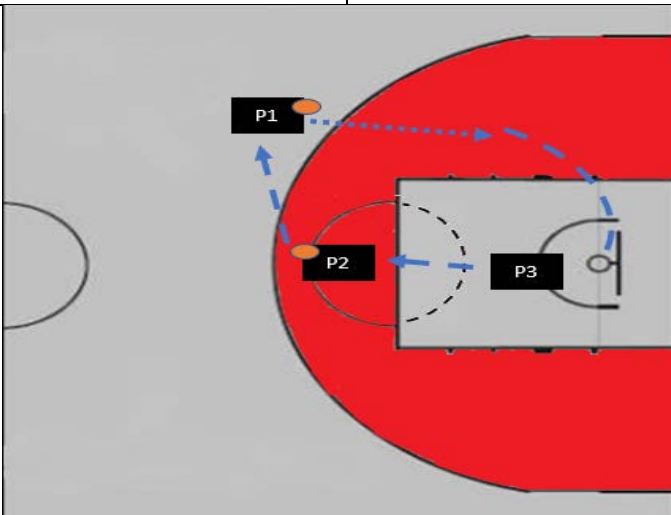












**Tabel 2. 1: Draft Rancangan Model Latihan *Medium Shoot* pada Permainan Bola Basket**

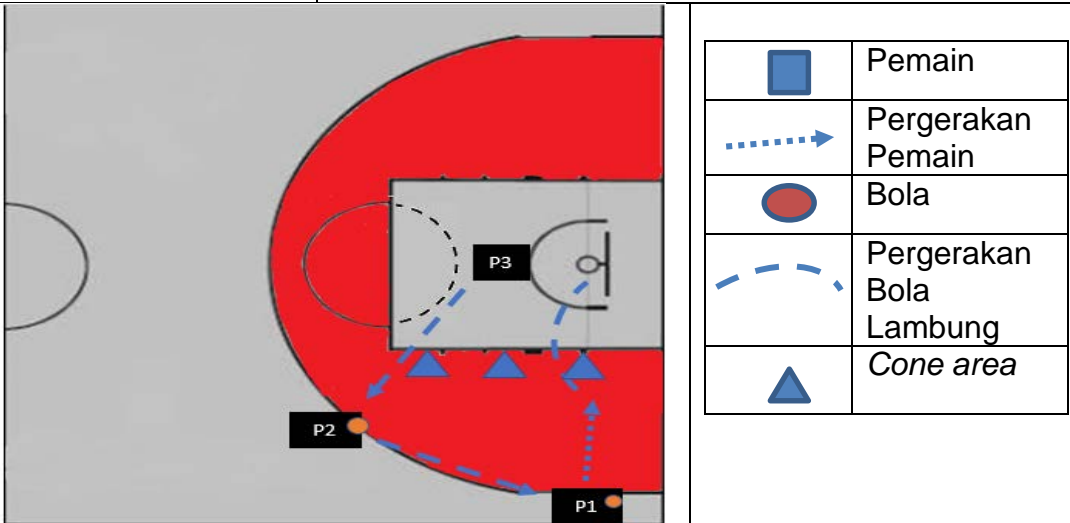
Model	LATIHAN <i>BASIC SHOOTING</i>									
Teknik	<i>Jump Shoot</i>									
Versi	MSJS 1									
<div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table></div>				Pemain		Pergerakan Pemain		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain									
	Pergerakan Pemain									
	Bola									
	Pergerakan Bola Lambung									
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li><li>• Teknik <i>shooting</i></li><li>• Meningkatkan Penguasaan bola</li></ul>									
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• setiap pemain berdiri di garis <i>base line</i> dan setiap pemain memegang bola satu pemain satu bola</li><li>• P1 sampai P4 Melakukan <i>jump shoot</i> ke depan sesuai dengan metode BEEF</li><li>• arahkan bola ke atas membuat sebuah lengkuan parabola pada bola <i>jump shoot</i></li><li>• setelah bola menyentuh lantai satu kali, ambil bola jangan sampai 2 kali pantulan jika 2 kali pantulan maka pemain akan mengulang dari garis <i>base line</i> lagi</li><li>• lakukan <i>jump shoot</i> sampai garis tengah lapangan lalu balik arah</li></ul>									

Model	LATIHAN <i>BASIC SHOOTING</i>									
Teknik	<i>Jump Shoot</i>									
Versi	MSJS 2									
	 <table data-bbox="997 527 1378 829"><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		Bola		Pergerakan Bola Lambung	
	Pemain									
	Pergerakan Pemain									
	Bola									
	Pergerakan Bola Lambung									
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li><li>• Meningkatkan Penguasaan bola</li><li>• Teknik <i>shooting</i></li></ul>									
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• setiap pemain saling berhadapan di <i>base line</i> dan berbaris ke samping pemain</li><li>• setiap pasangan memegang bola satu</li><li>• P1 dan P4 melakukan teknik <i>jump shoot</i> sesuai dengan metode BEEF kearah pemain P2 dan P3</li><li>• P1 dan P4 bergerak kesamping atau <i>slide</i> setelah melakukan <i>jump shoot</i> dan bersiap menerima bola dari pemain P3 dan P2 tangkap bola jangan sampai menyentuh lantai jika menyentuh maka harus mengulang dari garis <i>base line</i></li><li>• bergerak sampai garis tengah lapangan bola basket dan kembali keposisi semula dengan melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• bergantian melakukannya setelah P1, P2, P3 dan P4 sampai ke posisi semula dengan pemain lain dan lakukan hal serupa</li></ul>									

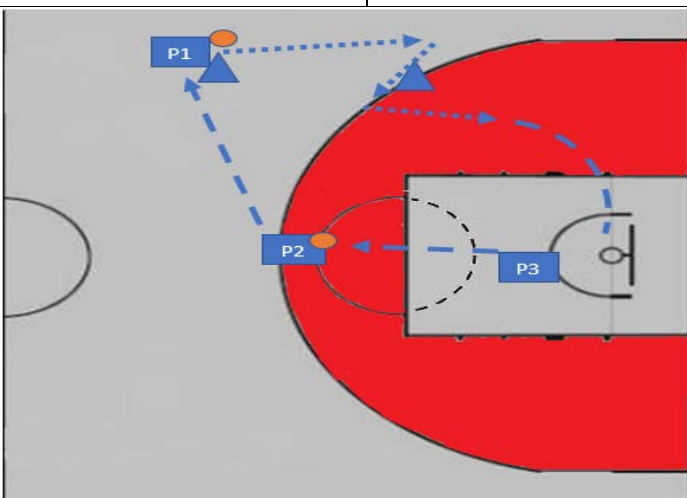















Model	LATIHAN BASIC SHOOTING									
Teknik	Jump Shoot									
Versi	MSJS 3									
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain									
	Pergerakan Pemain									
	Bola									
	Pergerakan Bola Lambung									
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li><li>• Meningkatkan Penguasaan bola</li><li>• Teknik <i>Shooting</i></li></ul>									
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• setiap pemain saling berhadapan P1 berdiri di <i>base line</i> dan P2 berdiri sejajar dengan garis <i>free throw</i></li><li>• P1 melakukan teknik <i>shooting</i> sesuai gerakan BEEF dan P2 siap menerima bola hasil <i>Shooting</i>, jangan sampai bolanya jatuh menyentuh lantai jika menyentuh lantai maka akan mengulang lagi dari <i>base line</i></li><li>• Melakukan <i>shooting</i> kearah pasangannya</li><li>• P1 melakukan <i>jump shoot</i> kearah P2 dan P2 melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• P1 bergerak maju dan P2 bergerak mundur sampai ke garis tengah lapangan bola basket</li><li>• bergantian P1 melakukan <i>jump shoot</i> kearah P2 sampai <i>base line</i></li><li>• bergantian melakukannya setelah P1 dan P2 sampai ke posisi semula dengan pemain lain dan lakukan hal serupa</li></ul>									

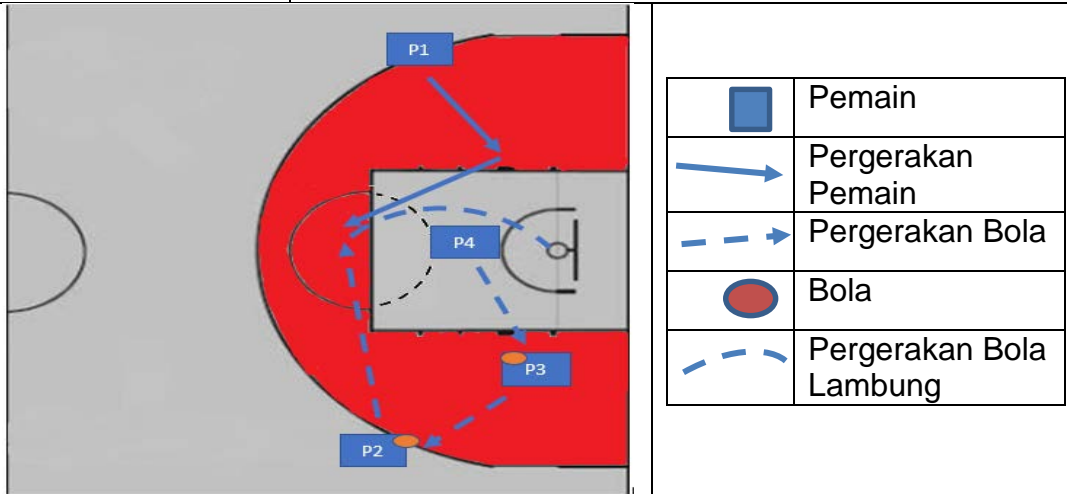
Model	LATIHAN BASIC SHOOTING									
Teknik	Jump Shoot									
Versi	MSJS 4									
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain									
	Pergerakan Pemain									
	Bola									
	Pergerakan Bola Lambung									
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li><li>• Meningkatkan Penguasaan bola</li><li>• Teknik <i>shooting</i></li></ul>									
Permainan/Latihan (Games/ Exercieses)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Setiap pemain saling berhadapan 2 pemain membentuk sebuah lingkaran pemain bisa 4 pemain, 6 pemain</li><li>• P1 melakukan teknik <i>jump shoot</i> sesuai kearah P3 siap menerima bola hasil <i>Shooting</i> usahakan bola tidak menyentuh lantai jika menyentuh lantai maka akan keluar dari lingkaran</li><li>• P2 melakukan teknik <i>jump shoot</i> sesuai kearah P4 siap menerima bola hasil <i>Shooting</i></li><li>• P1, P2, P3 dan P4 bergerak memutar ke samping kanan</li><li>• Melakukan <i>shooting</i> kearah pasangannya sesuai metode BEEF</li><li>• bergantian arah setelah P1, P2, P3 dan P4 sampai ke posis semula dengan pemain lain dan lakukan hal serupa</li></ul>									

Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET									
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Dribble</i>									
Versi	MSJS 5									
<div></div> <div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td><i>Dribble</i> atau menggiring</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table></div>				Pemain		<i>Dribble</i> atau menggiring		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain									
	<i>Dribble</i> atau menggiring									
	Bola									
	Pergerakan Bola Lambung									
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>dribbling</i></li><li>• Meningkatkan <i>akurasi shooting</i></li></ul>									
Permainan/Latihan (Games/ Exercises)	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di <i>wing</i> sebelah kiri dan <i>dribbling</i> bola dengan tangan kiri 2 kali <i>dribble</i></li><li>• P1 melakukan <i>jump stop</i> setelah <i>dribbling</i> 2 kali dan melakuakn <i>jump shoot</i> di area <i>medium shoot</i></li><li>• P1 kembali ke posisi awal di <i>wing</i> sebelah kiri dan P2 <i>Passing</i> bola ke 2</li><li>• P3 <i>rebound</i> bola yang di <i>shooting</i> oleh P1 dan <i>passing</i> ke P2, P2 mengoper ke P1 setelah P1 melakukan <i>jump shoot</i> di area <i>medium shoot</i></li></ul> <p>P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut dan baru digantikan dengan P2, P3 pindah ke posisi P2 di lingkaran <i>free throw</i> dan P1 berada di bawah <i>ring</i> untuk <i>rebound</i> bola</p>									

Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET	
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Dribbling</i>	
Versi	MSJS 6	
		
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li> <li>• Meningkatkan <i>Dribbling</i></li> </ul>	
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• P1 berada di <i>Corner</i> sebelah kanan dan <i>dribbling</i> bola dengan tangan kanan sebanyak 2 kali serta <i>jump stop</i> di dekat <i>cone</i></li> <li>• P1 melakukan <i>jump shoot</i> di dekat <i>cone</i> di area <i>medium shoot</i> setelah <i>dribbling</i> bola 2 kali</li> <li>• P1 balik ke posisi awal di <i>corner</i> sebelah kanan dan P2 <i>passing</i> bola ke P1</li> <li>• P3 <i>rebound</i> bola yang P1 <i>shooting</i> dan <i>passing</i> ke P2 yang berada di <i>wing</i> kanan</li> <li>• P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut di <i>cone</i> yang sama untuk pindah <i>shooting</i> nya harus masuk minimal 1 bola dari 5 kali <i>shooting</i> dan baru digantikan dengan P2, P3 pindah ke <i>wing</i> kanan dan P1 berada di bawah <i>ring</i> untuk <i>rebound</i> bola</li> </ul>	

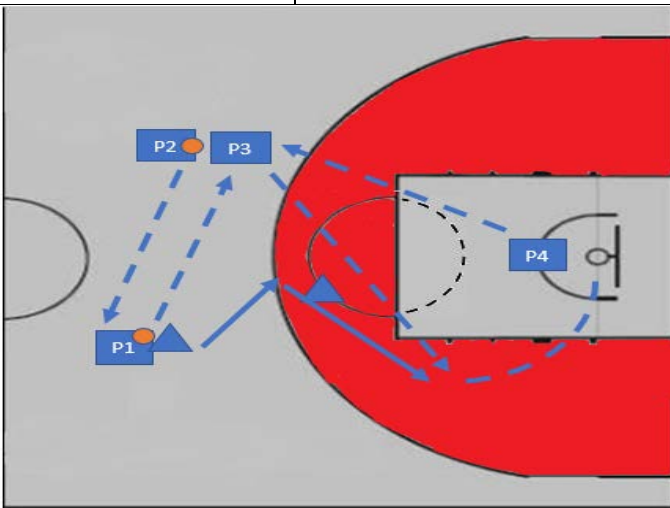




















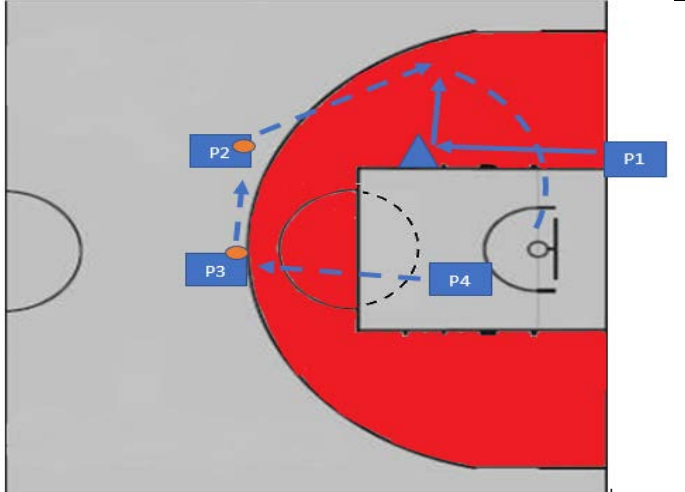


















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET											
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Dribbling</i>											
Versi	MSJS 7											
<div><table data-bbox="1050 455 1383 812"><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td><i>Dribble</i></td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Lambung <i>cone</i></td></tr></table></div>				Pemain		<i>Dribble</i>		Bola		Pergerakan Bola		Lambung <i>cone</i>
	Pemain											
	<i>Dribble</i>											
	Bola											
	Pergerakan Bola											
	Lambung <i>cone</i>											
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Dribbling</i> bola</li><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li></ul>											
Permainan/Latihan (Games/ Exercises)	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di <i>cone</i> dan melakukan <i>dribbling</i> 3 kali dengan tangan kiri ke <i>cone</i> berikutnya, melewati ke sisi luar <i>cone</i>, melakukan 1 kali <i>crossover</i> bola dari tangan kiri ke tangan kanan didepan <i>cone</i></li><li>• P1 <i>dribbling</i> bola ke area <i>medium shoot</i> dan melakukan <i>jump stop</i></li><li>• P1 melakukan <i>jump shoot</i> ke <i>ring</i> basket, P1 pindah ke posisi awal untuk melakukan lagi sebanyak 5 kali</li><li>• P2 <i>passing</i> bola ke P1 setelah melakukan <i>jump shoot</i> di posisi awal P1</li><li>• P3 melakukan <i>rebound</i> bola dari bola <i>shooting</i> P1 dan P3 <i>passing</i> ke P2 untuk siap <i>passing</i> ke P1</li><li>• setelah 5 kali <i>shooting</i> P1 pindah di bawah ring untuk melakukan <i>rebound</i>, P2 menggatingkan posisi P1 untuk melakukan <i>shooting</i> di area <i>medium shoot</i>, dan P3 pindah ke <i>middle 3point</i> untuk melakukan <i>passing</i> ke P1</li></ul>											

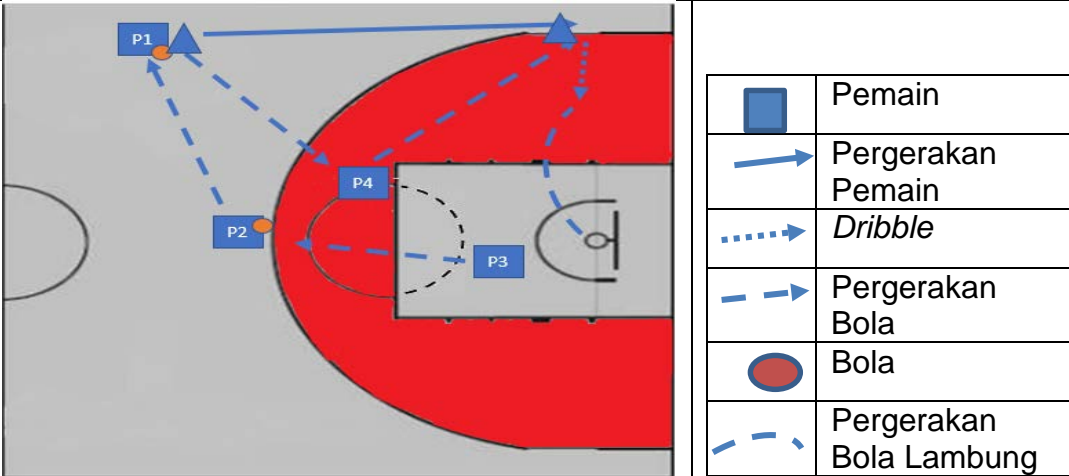
Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET	
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>	
Versi	MSJS 8	
		
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li> <li>• Meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li> </ul>	
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• P1 berada di <i>Wing</i> kiri dan melakukan gerakan <i>v cut</i> ke area <i>free throw</i> dengan posisi siap menerima bola</li> <li>• P2 <i>passing</i> bola ke P1 yang berada di <i>free throw</i> dan P1 melakukan <i>jump shoot</i> ke arah <i>ring</i></li> <li>• P4 akan melakukan <i>rebound</i> bola dari <i>shooting</i> P1 dan P4 <i>passing</i> bola ke P3 untuk <i>passing</i> lagi ke P2</li> <li>• P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali ditempat yang sama yaitu di area <i>free throw</i>, setelah 5 kali melakukan <i>jump shoot</i> P1 akan digantikan dengan P2, posisi P2 akan digantikan P3, dan P1 akan menggantikan posisi P4 di bawah <i>ring</i> basket</li> </ul>	

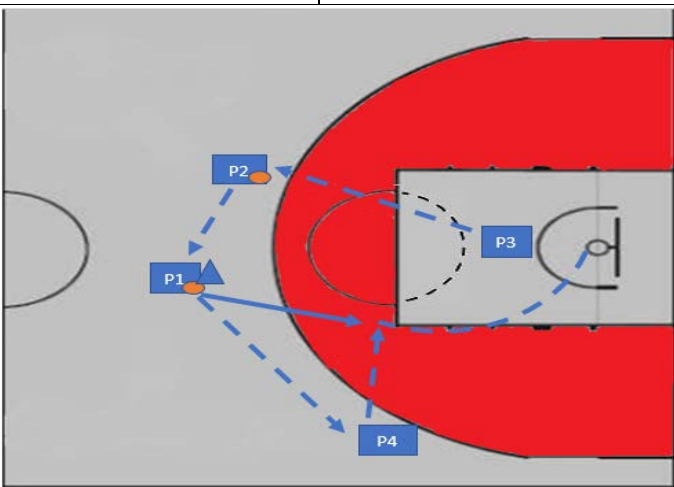















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET	
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>	
Versi	MSJS 9	
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li> <li>• Kerjasama tim</li> <li>• Meningkatkan ketepatan <i>shooting</i></li> <li>• Meningkatkan Penguasaan bola</li> </ul>	
Permainan/Latihan (Games/ <i>Exercieses</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• permainan dilakukan menggunakan 2 <i>ring</i> dan dibagi menjadi 2 tim, setiap tim terdiri dari 4 atau 6 pemain dalam 1 tim diberikan 1 atau 2 bola,</li> <li>• pemain berbaris di luar garis <i>3point</i> yang berada di <i>wing</i> kanan dan <i>wing</i> kiri</li> <li>• P1A melakukan <i>V cut</i> ke dalam dan bergerak cepat ke area lingkaran <i>free throw</i> dengan posisi siap menerima bola untuk melakukan <i>jump shoot</i> dan P1B mengoper bola</li> <li>• P1A melakukan <i>fake shoot</i> dan menggiring bola ke area <i>medium shoot</i> dan melakukan <i>jump shoot</i></li> <li>• jika P1A tidak masuk harus mengambil bolanya dan melakukan <i>jump shoot</i> lagi</li> <li>• setelah P1A melakukan <i>jump shoot</i>, P1B bergerak ke arah operan tadi untuk menerima operan dari P2A dan melakukan <i>jump shoot</i> jika tidak masuk maka P1B mengambil bola dan harus melakukan <i>jump shoot</i> lagi</li> <li>• lakukan permainan tersebut selama 10 menit, <i>point</i> terbanyak maka tim tersebut yang menang</li> </ul>	

Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET									
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>									
Versi	MSJS 10									
<div></div> <div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table></div>				Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain									
	Pergerakan Bola									
	Bola									
	Pergerakan Bola Lambung									
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li></ul>									
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 melakukan <i>jump shoot</i> ditempat tidak berpindah-pindah sebanyak 5 kali</li><li>• P2 melakukan <i>passing</i> ke P1 dan melakukan <i>rebound</i> bola dengan 1 bola pergantian melakukan <i>shooting</i> jika P1 sudah melakukan <i>jump shoot</i> sebanyak 5 kali dan P2 menggantikan posisi P1 di tempat yang berbeda</li></ul>									

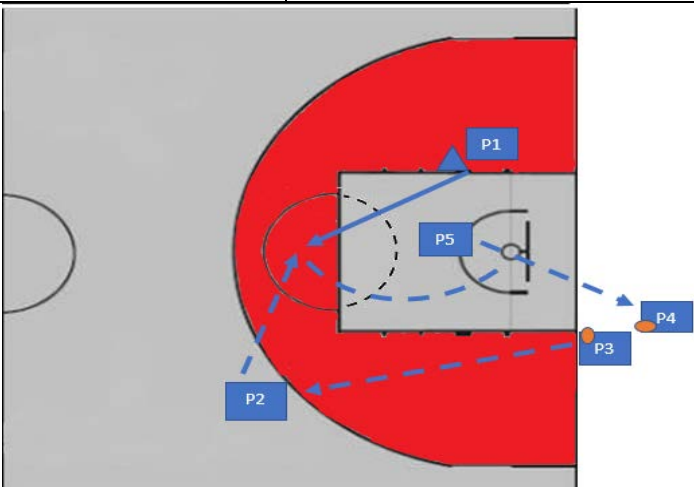















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET													
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>													
Versi	MSJS 11													
<div></div> <div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr><tr><td></td><td>cone</td></tr></table></div>				Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung		cone
	Pemain													
	Pergerakan Pemain													
	Pergerakan Bola													
	Bola													
	Pergerakan Bola Lambung													
	cone													
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li></ul>													
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercieses</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada dekat <i>cone</i> diluar area <i>medium shoot</i> dan memegang bola</li><li>• P1 <i>passing</i> ke P3 dan P1 berlari ke <i>cone</i> dan melakukan <i>v cut</i> ke area <i>medium shoot week side</i></li><li>• P2 melakukan <i>passing</i> ke P1 dengan arah target <i>passing</i> tangan P1 yang meminta atau ke atas didepan P1, P1 memdapatkan bola dan melakukan <i>jump stop</i></li><li>• P1 melakukan <i>jump shoot</i> di area <i>medium shoot</i> dan berlari balik ke posisi awal sambil meminta bola yang akan di <i>passing</i> oleh P2</li><li>• Bola dari <i>shooting</i> di <i>rebound</i> oleh P4 dan akan <i>passing</i> ke P2</li><li>• P1 akan melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali setelah itu akan digantikan oleh P2, P3 akan menggantikan posisi P2, dan P4 akan menggantikan posisi P3 serta posisi P4 akan digantikan oleh P1 di dekat <i>ring basket</i></li></ul>													

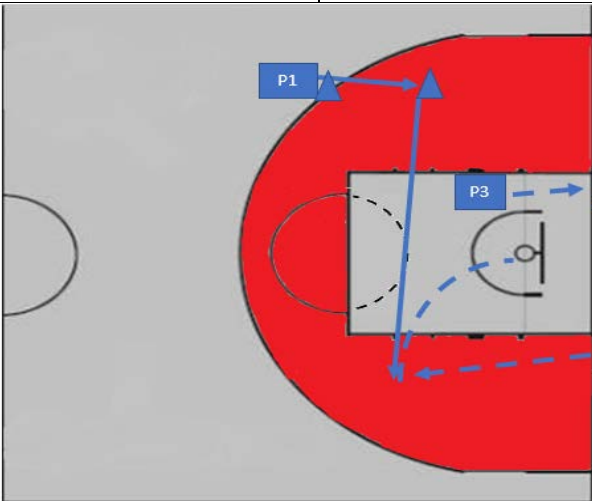


















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET													
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>													
Versi	MSJS 12													
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr><tr><td></td><td>cone</td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung		cone
	Pemain													
	Pergerakan Pemain													
	Pergerakan Bola													
	Bola													
	Pergerakan Bola Lambung													
	cone													
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi Shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li></ul>													
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di <i>base line</i> berlari ke <i>cone</i> untuk melakukan <i>L cut</i></li><li>• P2 melakukan <i>passing</i> ke P1 setelah melakukan <i>L cut</i></li><li>• P1 menerima bola, mengayunkan bola ke bawah dan melakukan <i>jump shoot</i> di area merah</li><li>• setelah melakukan <i>jump shoot</i> P1 berlari ke posisi awal untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>• bola yang di <i>shooting</i> P1 akan di <i>rebound</i> oleh P4, P4 akan <i>passing</i> bola ke P3 dilanjutkan lagi <i>passing</i> ke P2</li><li>• pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P4, P4 akan menggantikan posisi P3, dan P3 akan menggantikan P2 yang akan menggantikan P1 di <i>base line</i></li></ul>													

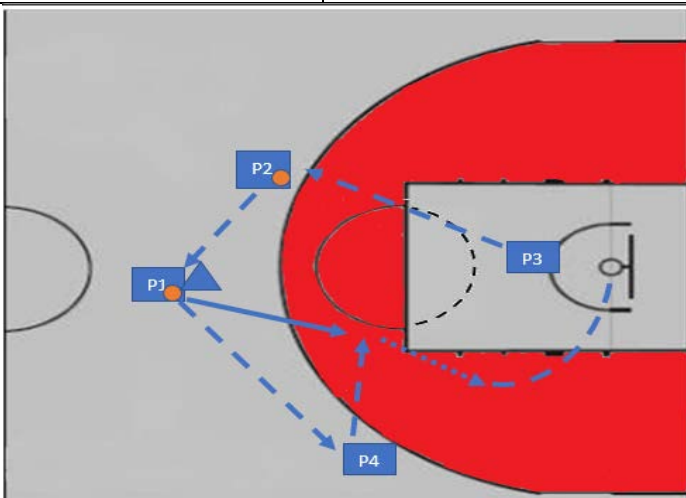















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET	
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>	
Versi	MSJS 13	
<div></div>		
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li></ul>	
Permainan/Latihan (Games/ Exercises)	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di <i>cone area</i> luar <i>medium shoot</i>, P1 melakukan <i>passing</i> ke P4 yang berada di <i>elbow</i> dan P1 berlari ke <i>cone</i> dekat <i>corner</i></li><li>• P1 sebelum sampai <i>corner</i> melakukan <i>slide</i> melihat ke P4 dengan posisi siap menerima bola dan P4 melakukan <i>passing</i> ke arah <i>cone</i> yang dekat dengan <i>corner</i></li><li>• P1 menerima bola melakukan <i>fake shoot</i> dan melakukan <i>dribbling</i> ke area <i>medium shoot</i> sebanyak 2 kali <i>dribbe</i></li><li>• P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i>, P1 berlari ke posisi awal sambil meminta bola ke P2 dan P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali</li><li>• pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P3 untuk melakukan rebound, P4 akan menggantikan posisi P2, dan P3 akan menggantikan P4 di <i>elbow</i></li></ul>	

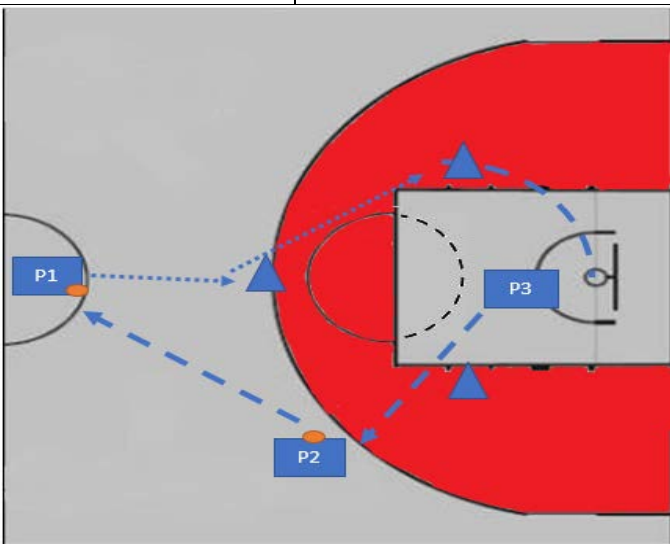


















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET											
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>											
Versi	MSJS 14											
<div></div> <div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table></div>				Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain											
	Pergerakan Pemain											
	Pergerakan Bola											
	Bola											
	Pergerakan Bola Lambung											
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li></ul>											
Permainan/Latihan (Games/ Exercises)	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di dekat <i>cone</i>, P1 melakukan <i>Passing</i> ke P4 yang berada di <i>wing</i></li><li>• P1 berlari ke <i>elbow</i>, P2 melakukan <i>passing</i> ke P1, dan P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> ke arah <i>ring</i></li><li>• setelah P1 melakukan <i>shooting</i>, P1 berlari ke posisi awal sambil meminta bola oleh P2 dan P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>• pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P3 untuk melakukan <i>rebound</i>, P4 akan menggantikan posisi P2, dan P3 akan menggantikan P4 di <i>wing</i></li></ul>											

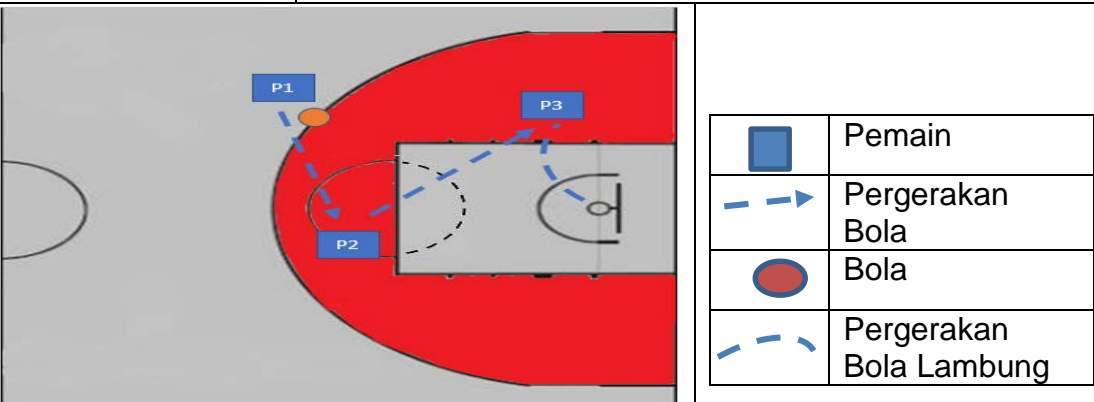


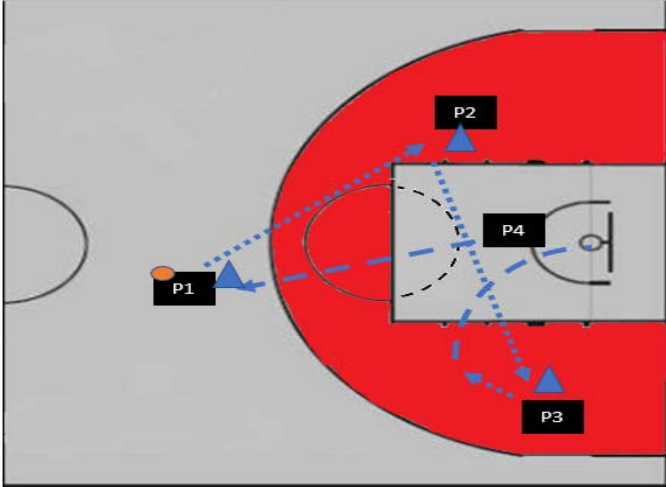















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET											
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>											
Versi	MSJS 15											
<div></div> <div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table></div>				Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain											
	Pergerakan Pemain											
	Pergerakan Bola											
	Bola											
	Pergerakan Bola Lambung											
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li></ul>											
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di <i>cone</i> di area <i>medium shoot</i>, bola berada di <i>base line</i> P3 melakukan <i>passing</i> ke P2 dan P1 berlari ke lingkaran <i>free throw</i> untuk meminta bola</li><li>• P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> di area <i>medium shoot</i> dekat dengan lingkaran <i>free throw</i>, P1 berlari kembali ke posisi awal dekat <i>cone</i> dan P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>• pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P5 untuk melakukan <i>rebound</i>, P4 akan menggantikan posisi P3 di <i>base line</i>, dan P3 akan menggantikan P2 di <i>wing</i> serta P2 akan menggantikan posisi P1 dekat <i>cone</i></li></ul>											

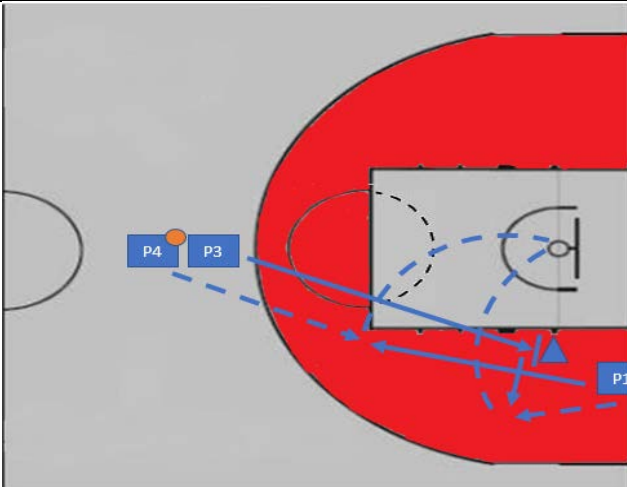


















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET													
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>													
Versi	MSJS 16													
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr><tr><td></td><td>cone</td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung		cone
	Pemain													
	Pergerakan Pemain													
	Pergerakan Bola													
	Bola													
	Pergerakan Bola Lambung													
	cone													
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li></ul>													
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di <i>wing</i> dekat dengan <i>cone</i>, P1 berlari ke <i>cone</i> di area <i>medium shoot</i> dan melakukan <i>L cut</i> yang berada di <i>strong side</i> untuk meminta bola</li><li>• P4 melakukan <i>passing cheas pass</i> ke P1, P1 menerima bola dan melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• setelah P1 melakukan <i>shooting</i>, P1 berlari ke posisi awal untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>• pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P4 untuk melakukan <i>passing</i> ke pemain yang melakukan <i>shooting</i>, P4 akan menggantikan posisi P3 di <i>base line</i>, dan P3 akan menggantikan P2 dibawah <i>ring</i> untuk melakukan <i>rebound</i> serta P2 akan menggantikan posisi P1 dekat <i>cone</i> di <i>wing</i></li></ul>													

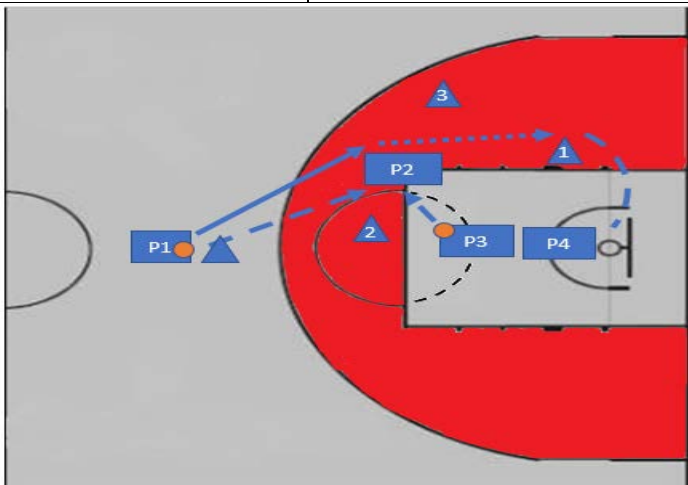


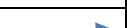






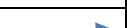






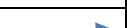




Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET											
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>											
Versi	MSJS 17											
<div></div> <div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table></div>				Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain											
	Pergerakan Pemain											
	Pergerakan Bola											
	Bola											
	Pergerakan Bola Lambung											
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li></ul>											
Permainan/Latihan (Games/ Exercises)	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di dekat <i>cone</i>, P1 melakukan <i>Passing</i> ke P4 yang berada di <i>wing</i></li><li>• P1 berlari ke <i>elbow</i>, P2 melakukan <i>passing</i> ke P1, dan P1 melakukan <i>jump stop</i> disertai dengan <i>fake shoot</i> lalu melakukan <i>dribbling</i> ke area <i>medium shoot</i></li><li>• P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• setelah P1 melakukan <i>shooting</i>, P1 berlari ke posisi awal sambil meminta bola oleh P2 dan P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>• pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P3 untuk melakukan <i>rebound</i>, P4 akan menggantikan posisi P2, dan P3 akan menggantikan P4 di <i>wing</i></li></ul>											

Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET													
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Dribble</i>													
Versi	MSJS 18													
<div></div> <div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td><i>Dribbling</i></td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr><tr><td></td><td>Cone</td></tr></table></div>				Pemain		<i>Dribbling</i>		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung		Cone
	Pemain													
	<i>Dribbling</i>													
	Pergerakan Bola													
	Bola													
	Pergerakan Bola Lambung													
	Cone													
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Dribbling</i></li></ul>													
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di lingkaran tengah lapangan tengah untuk melakukan <i>dribbling</i> menggunakan tangan kanan menuju ke cone melakukan <i>crossover</i> ke tangan kiri dan menuju cone di dalam area <i>medium shoot</i></li><li>• P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> di dekat cone area <i>medium shoot</i></li><li>• setelah P1 melakukan <i>shooting</i>, P1 berlari ke posisi awal sambil meminta bola oleh P2 dan P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>• pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P3 untuk melakukan <i>rebound</i>, P3 akan menggantikan posisi P2 yang berada di <i>wing</i>, dan P2 akan menggantikan P1 berada di lingkaran tengah lapangan tengah</li></ul>													

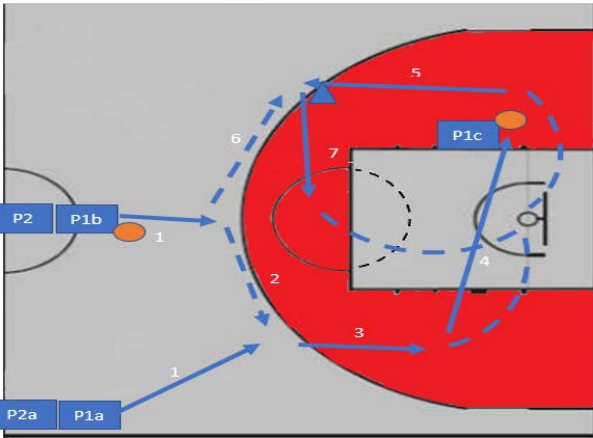


















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET	
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>	
Versi	MSJS 19	
		
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li> <li>• Kerja sama tim</li> <li>• Meningkatkan Penguasaan bola</li> <li>• Meningkatkan ketepatan <i>shooting</i></li> </ul>	
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• setiap tim terdiri dari 3 pemain dan memiliki 1 bola</li> <li>• P1a mengoper ke P2a lalu P2a Mengoper ke P3a</li> <li>• P3a Melakukan <i>jump shoot</i></li> <li>• P3a mengambil bola</li> <li>• P3a mengoper bola ke P1a yang sudah kedalam area <i>medium shoot</i></li> <li>• P1a mengoper lagi ke P2a yang berada di luar area <i>medium shoot</i></li> <li>• P2a mengoper lagi ke P3a yang berada di area <i>medium shoot</i> setelah keluar area <i>medium shoot</i></li> <li>• P3a mengoper lagi ke P1a</li> <li>• P1a melakukan <i>jump shoot</i></li> <li>• pergerakan untuk P1b, P2b, dan P3b hampir sama dengan diatas</li> <li>• bola harus masuk jika tidak masuk harus diambil lagi dan melakukan <i>jump shoot</i> di area <i>medium shoot</i></li> <li>• jika tidak masuk sampai tim lawan melakukan <i>jump shoot</i> dan masuk maka tim lawan akan diberi point tambahan</li> <li>• lakukan permainan tersebut selama 10 menit, <i>point</i> terbanyak maka tim tersebut yang menang</li> </ul>	

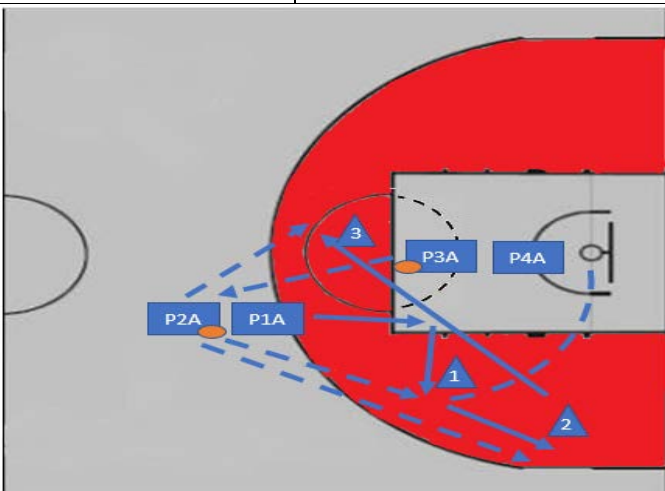


















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET											
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Dribble</i>											
Versi	MSJS 20											
<div></div> <div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td><i>dribble</i></td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr><tr><td></td><td><i>cone</i></td></tr></table></div>				Pemain		<i>dribble</i>		Bola		Pergerakan Bola Lambung		<i>cone</i>
	Pemain											
	<i>dribble</i>											
	Bola											
	Pergerakan Bola Lambung											
	<i>cone</i>											
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Dribbling</i></li></ul>											
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di <i>middle</i> diluar <i>3point</i> dekat <i>cone</i> untuk melakukan <i>dribbling</i> menggunakan tangan kiri ke posisi P2 dan melakukan <i>hands off</i> di dekat <i>cone</i></li><li>• P2 bergerak mendekat dengan rapat bahu ketemu bahu saat <i>hand off</i> dan melakukan <i>dribbling</i> menggunakan tangan kanan ke posisi P3 untuk melakukan <i>hands off</i> lagi dekat dengan <i>cone</i></li><li>• P3 berlari mendekat <i>hands off</i> P2 dan mengambil bola untuk melakukan <i>dribbling</i> sebanyak 1 kali serta melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• P1, P2, dan P3 berlari kembali ke posisi awal untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>• pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P3 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P3 akan menggantikan posisi P4 untuk melakukan <i>rebound</i>, P2 akan menggantikan posisi P3 yang berada di <i>wing</i>, dan P4 akan menggantikan P1 berada di <i>middle 3point</i></li></ul>											

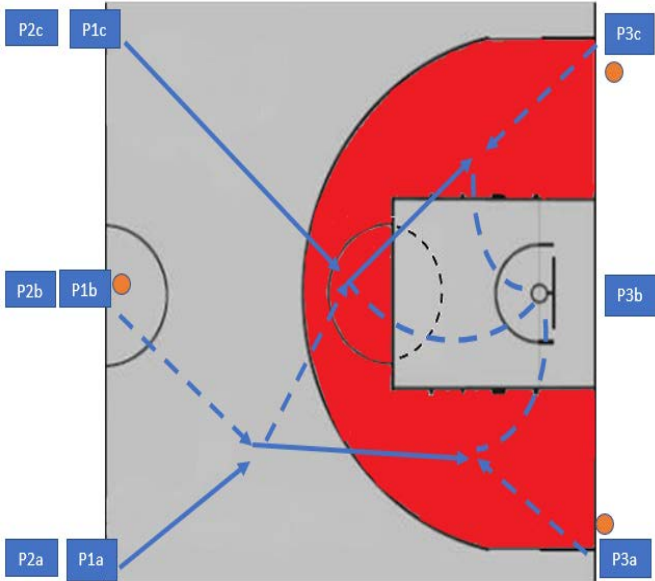















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET													
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>													
Versi	MSJS 21													
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr><tr><td></td><td><i>cone</i></td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung		<i>cone</i>
	Pemain													
	Pergerakan Pemain													
	Pergerakan Bola													
	Bola													
	Pergerakan Bola Lambung													
	<i>cone</i>													
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li><li>• Kerjasama tim</li><li>• Meningkatkan ketepatan <i>shooting</i></li><li>• Meningkatkan Penguasaan bola</li></ul>													
Permainan/Latihan (Games/ Exercises)	<ul style="list-style-type: none"><li>• setiap tim terdiri dari 10 pemain dan memiliki 2 bola</li><li>• P4 dari posisi awalnya bergerak kearah <i>cone</i> 1 yang menjadi pusat di lingkaran <i>free throw</i></li><li>• P4 bergerak cepat ke <i>cone</i> 2 untuk melakukan pick, P1 bergerak mendekat P4 bahunya bertemu dengan bahu P1</li><li>• P1 mengoper bola ke P1 dan P1 melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• P4 bergerak ke sisi luar <i>cone</i>, P2 mengoper bola ke P4</li><li>• P4 melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• P1 dan P4 mengambil bola dan memberikan bolanya</li><li>• perpindahan dari yang berada dilantai pindah ke atas begitu juga sebaliknya.</li><li>• bola harus masuk jika tidak masuk harus diambil lagi dan melakukan <i>jump shoot</i> di area <i>medium shoot</i></li><li>• jika tidak masuk sampai tim lawan melakukan <i>jump shoot</i> dan masuk maka tim lawan akan diberi point tambahan</li><li>• lakukan permainan tersebut selama 10 menit, <i>point</i> terbanyak maka tim tersebut yang menang</li></ul>													

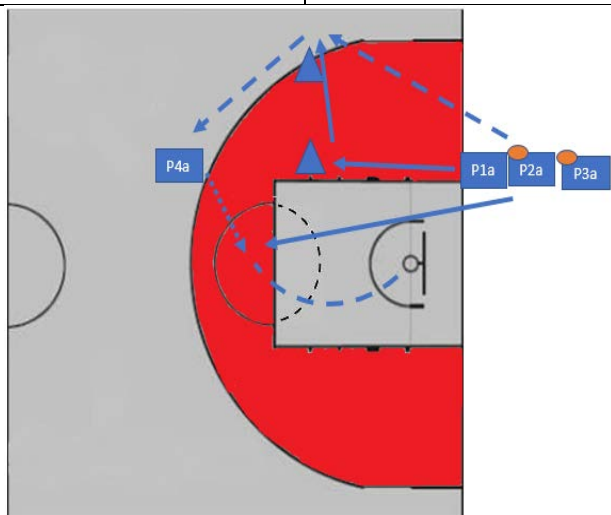





















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET															
Teknik	<i>Jump Shoot</i>															
Versi	MSJS 22															
<div><div></div><div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td><i>Dribble</i></td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr><tr><td></td><td>cone</td></tr></table></div></div>				Pemain		Pergerakan Pemain		<i>Dribble</i>		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung		cone
	Pemain															
	Pergerakan Pemain															
	<i>Dribble</i>															
	Pergerakan Bola															
	Bola															
	Pergerakan Bola Lambung															
	cone															
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li></ul>															
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>P1 berada di <i>middle 3point</i> untuk melakukan <i>passing</i> bola ke P2 yang berada di <i>elbow</i> untuk melakukan <i>hands off</i> dan P1 bergerak mendekat P2 rapat bahu ketemu bahu</li><li>P1 mengambil bola hasil <i>hands off</i> P2, P1 melakukan <i>dribbling</i> sebanyak 2 kali ke <i>cone</i> nomor 1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> dekat <i>cone</i> nomor 1</li><li>Setelah P1 melakukan <i>shooting</i> di <i>cone</i> nomor 1, P1 berlari mendekat ke P2 lagi untuk mengambil bola <i>hands off</i> P2 setelah diberikan bola oleh P3, dan P1 mengambil bola melakukan <i>dribbling</i> sebanyak 1 kali ke <i>cone</i> nomor 2 untuk melakukan <i>jump stop</i> kemudian melakukan <i>jump shoot</i></li><li>Setelah P1 melakukan <i>Shooting</i> di <i>cone</i> nomor 2, P1 berlari mendekat kembali ke P2 untuk mengambil bola dan melakukan <i>dribbling</i> kemudian melakukan <i>jump stop</i> disertai dengan <i>jump shoot</i></li><li>P1 berlari kembali ke <i>cone</i> di <i>middle 3point</i> untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan shooting setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P4 untuk melakukan <i>rebound</i>, P3 akan menggantikan posisi P2 yang berada di <i>elbow</i>, dan P2 akan menggantikan P1 berada di <i>middle 3point</i></li></ul>															

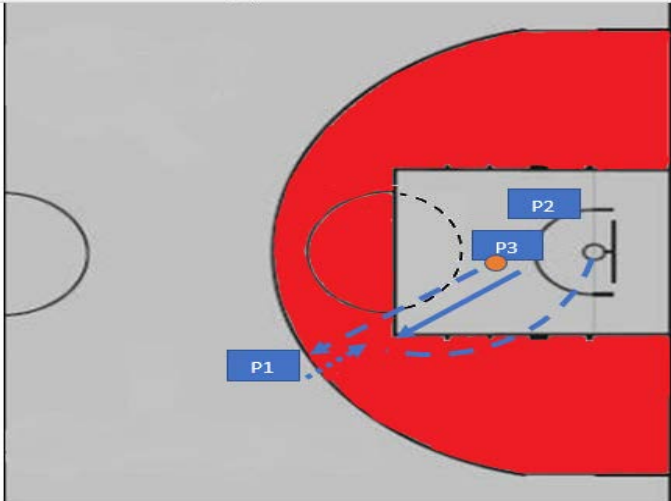

















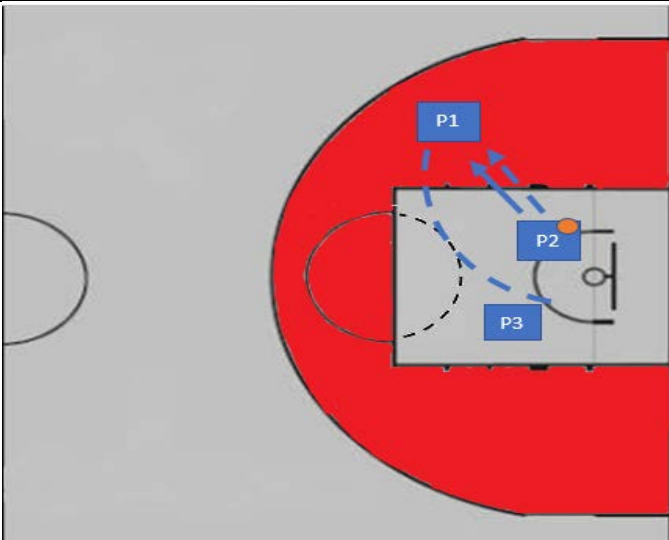


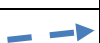

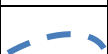


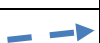

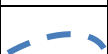


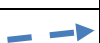

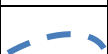
Model	LATIHAN MEDIUM SHOOT BOLA BASKET													
Teknik	Jump Shoot dan Passing													
Versi	MSJS 23													
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr><tr><td></td><td>Cone</td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung		Cone
	Pemain													
	Pergerakan Pemain													
	Pergerakan Bola													
	Bola													
	Pergerakan Bola Lambung													
	Cone													
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li><li>• Kerjasama tim</li><li>• Meningkatkan ketepatan <i>shooting</i></li><li>• Meningkatkan Penguasaan bola</li></ul>													
Permainan/Latihan (Games/ Exercieses)	<ul style="list-style-type: none"><li>• permianan dilakukan menggunakan 2 <i>ring</i> dan dibagi menjadi 2 tim, setiap tim terdiri dari 6 pemain dalam 1 tim diberikan 2 bola, tim b dan tim c memiliki masing-masing 1 bola</li><li>• P1a bergerak ke <i>wing</i> dan P1b menggiring bola ke <i>middle</i> lalu mengoper bola ke P1a, P1a melakukan <i>jump shoot</i> di 1, P1b mengambil bola serta menggiring bola ke <i>middle</i> lagi</li><li>• P1a bergerak mengambil bola di P1c dan melakukan <i>jump shoot</i> di 2, P1c mengambil bola dan bergerak ke tempat tim b</li><li>• P1a bergerak ke <i>wing</i> sebelah kiri, P1b mengoper bola ke P1a lagi, dan P1b bergerak ke tempat tim a</li><li>• P1a menggiring bola ke lingkaran <i>free throw</i> di 3 untuk melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• P1a mengambil bolanya dan memberikan di tempat tim c</li><li>• lakukan permainan tersebut selama 10 menit, <i>point</i> terbanyak maka tim tersebut yang menang</li></ul>													

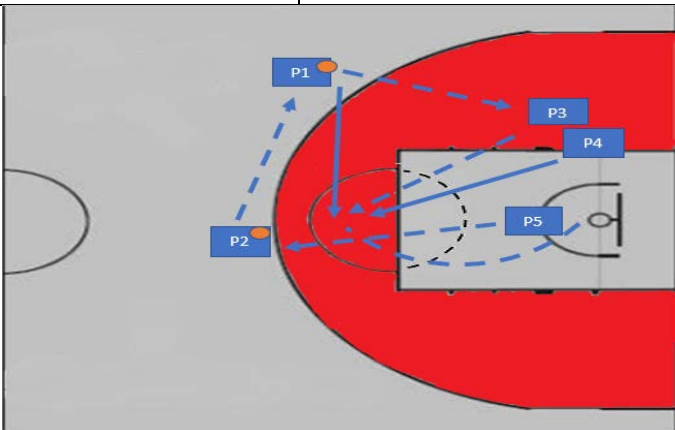















Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET													
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>													
Versi	MSJS 24													
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr><tr><td></td><td>Tempat <i>shooting</i></td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung		Tempat <i>shooting</i>
	Pemain													
	Pergerakan Pemain													
	Pergerakan Bola													
	Bola													
	Pergerakan Bola Lambung													
	Tempat <i>shooting</i>													
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li><li>• Kerjasama tim</li><li>• Meningkatkan ketepatan shooting</li><li>• Meningkatkan Penguasaan bola</li></ul>													
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• setiap tim terdiri dari 4 pemain dan memiliki 1 atau 2 bola tiap timnya</li><li>• tiap pemain mempunyai peran masing-masing ada yang melakukan <i>jump shoot</i> dan ada yang menjadi pengambil bola</li><li>• latihan ini setiap pemain akan melakukan 3 kali <i>jump shoot</i> ditempat yang berbeda ditempat angka-angkat di gambar</li><li>• P1a dan P1b bergerak ke P4a dan P4b dan bergerak cepat ke posisi 1 untuk melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• P2a dan P2b mengoper ke P1a dan P1b di posisi 1</li><li>• P4a dan P4b mengambil bola dan mengoper bola ke P2a dan P2b</li><li>• P2a dan P2b mengoper ke P1a dan P1b di posisi 2 untuk melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• P1a dan P1b bergerak ke P4a dan P4b dan bergerak cepat ke posisi 3 untuk melakukan <i>jump shoot</i> secara bersamaan P2a dan P2b bergerak ke <i>wing</i></li><li>• P4a dan P4b mengambil bola dan mengoper bola ke P2a dan P2b di posisi <i>wing</i></li><li>• lakukan permainan tersebut selama 10 menit, <i>point</i> terbanyak maka tim tersebut yang menang</li></ul>													

Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET											
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>											
Versi	MSJS 25											
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain											
	Pergerakan Pemain											
	Pergerakan Bola											
	Bola											
	Pergerakan Bola Lambung											
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li><li>• Kerjasama tim</li><li>• Meningkatkan ketepatan <i>shooting</i></li></ul>											
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• permainan dilakukan menggunakan 2 ring dan dibagi menjadi 2 tim, setiap tim terdiri dari 6 atau 9 pemain dalam 1 tim diberikan 3 bola yaitu tim a, tim b, dan tim c. tiap-tiap tim menempatkan 1 pemain di <i>base line</i> untuk tim c dan tim a memiliki bola masing-masing 1 berada di <i>base line</i> dan 1 bola berada tengah lapangan bersama tim b</li><li>• P1a bergerak ke <i>wing</i>, P1b mengoper bola, dan P1C bergerak ke lingkaran <i>free throw</i> untuk menerima operan dari P1a</li><li>• P1c melakukan <i>jump shoot</i>, P1a bergerak ke sisi kiri area medium shoot, dan P1b bergerak ke sisi merah kanan</li><li>• P3c dan P3a mengoper bola ke P1a dan P1b untuk melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• bola harus masuk jika tidak masuk harus diambil lagi dan melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• lakukan permainan tersebut selama 10 menit, <i>point</i> terbanyak maka tim tersebut yang menang</li></ul>											

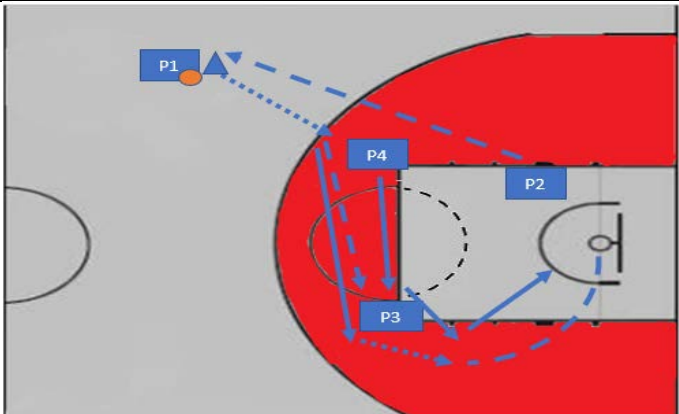


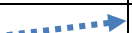





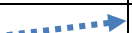





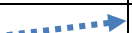



Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET															
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Passing</i>															
Versi	MSJS 26															
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td><i>Dribble</i></td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr><tr><td></td><td><i>cone</i></td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		<i>Dribble</i>		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung		<i>cone</i>
	Pemain															
	Pergerakan Pemain															
	<i>Dribble</i>															
	Pergerakan Bola															
	Bola															
	Pergerakan Bola Lambung															
	<i>cone</i>															
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan karakter berkompetisi</li><li>• Kerjasama tim</li><li>• Meningkatkan ketepatan <i>shooting</i></li><li>• Meningkatkan Penguasaan bola</li></ul>															
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• permainan dilakukan menggunakan 1 <i>ring</i> dan dibagi menjadi 2 tim, setiap tim terdiri dari 4 atau 3 pemain dalam 1 tim diberikan 1 bola</li><li>• pemain P1a dan P1b bergerak menuju <i>cone</i> 1 dan bergerak cepat ke <i>cone</i> 2, P2a dan P2b mengoper bola ke P1a dan P1b untuk dioper lagi ke P4a dan P4b</li><li>• P4a dan P4b menggiring bola untuk masuk ke area <i>medium shoot</i> dan melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• P2a dan P2b setelah mengoper langsung bergerak cepat ke P4a dan P4b secara untuk menghalau <i>jump shoot</i> nya</li><li>• bola harus masuk jika tidak masuk harus diambil lagi dan melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• jika tidak masuk sampai tim lawan melakukan <i>jump shoot</i> dan masuk maka tim lawan akan diberi <i>point</i> tambahan</li><li>• lakukan permainan tersebut selama 10 menit, <i>point</i> terbanyak maka tim tersebut yang menang</li></ul>															

Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET											
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Defense</i>											
Versi	MSJS 27											
<div><div></div><div><table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table></div></div>				Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain											
	Pergerakan Pemain											
	Pergerakan Bola											
	Bola											
	Pergerakan Bola Lambung											
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan Penjagaan <i>defense</i></li></ul>											
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercieses</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di <i>wing</i> untuk menerima bola dari P3 yang akan melakukan <i>passing</i> bola ke P1</li><li>• P1 menerima bola secara cepat melakukan <i>dribbling</i> sebanyak 1 kali dan kemudian melakukan <i>jump stop</i> disertai dengan melakukan <i>jump shoot</i></li><li>• P1 berlari kembali ke posisi awal untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>• P2 dan P3 secara bergantian untuk menjadi penjaga <i>defene</i> untuk <i>defense</i> pemain diharapkan hanya melakukan <i>hands up</i> tidak meloncat dan mendorong pemain yang <i>shooting</i></li><li>• pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P3 untuk melakukan <i>rebound</i>, P3 akan menggantikan posisi P2 yang berada di <i>rebound</i>, dan P3 akan mengggantikan P1 berada di <i>wing</i></li></ul>											

Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET											
Teknik	<i>Jump Shoot, Passing dan Defense</i>											
Versi	MSJS 28											
	<div><table data-bbox="1013 491 1378 827"><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table></div>			Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain											
	Pergerakan Pemain											
	Pergerakan Bola											
	Bola											
	Pergerakan Bola Lambung											
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li><li>• Meningkatkan penjagaan <i>Defense</i></li></ul>											
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di area <i>medium shoot</i> dan P2, P3 berada di dekat <i>ring</i></li><li>• P1 melakukan <i>jump shoot</i> ditempat tidak berpindah-pindah sebanyak 5 kali</li><li>• P2 melakukan <i>passing</i> ke P1, P2 melakukan <i>close out defense</i> dan P3 melakukan <i>rebound</i> bola dengan 1 bola dan melakukan hal yang sama secara bergantian</li><li>• pergantian melakukan <i>shooting</i> jika P1 sudah melakukan <i>jump shoot</i> sebanyak 5 kali dan P2 menggantikan posisi P1 di tempat yang berbeda</li></ul>											

Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET											
Teknik	<i>Jump Shoot, Passing dan Defense</i>											
Versi	MSJS 29											
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain											
	Pergerakan Pemain											
	Pergerakan Bola											
	Bola											
	Pergerakan Bola Lambung											
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan <i>Akurasi Passing</i></li><li>• Meningkatkan penjagaan <i>Defense</i></li></ul>											
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di <i>wing</i> untuk melakukan <i>passing</i> ke P3 yang sedang melakukan <i>post</i> dan di jaga oleh P4 di area <i>medium shoot</i> dekat <i>ring</i></li><li>• P1 bergerak ke lingkaran <i>free throw</i> untuk melakukan <i>shooting</i>, P3 melakukan <i>overhand pass</i> ke P1 di lingkaran <i>free throw</i></li><li>• P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> dikarenakan P1 tidak terjaga maka P4 berlari ke posisi P1 untuk melakukan <i>close out defense</i></li><li>• Setelah P1 melakukan <i>shooting</i>, P1 berlari kembali ke posisi awal untuk melakukannya hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>• pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan shooting setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P5 untuk melakukan <i>rebound</i>, P3 akan menggantikan posisi P2 yang berada di <i>middle 3point</i>, P2 akan menggantikan P1 berada di <i>wing</i> dan P5 akan menggantikan posisi P4 untuk menjadi penjaga yang melakukan <i>close out</i> serta P4 akan menggantikan posisi P3 sebagai pemain yang melakukan <i>post</i> didekat <i>ring</i></li></ul>											



Model	LATIHAN <i>MEDIUM SHOOT</i> BOLA BASKET													
Teknik	<i>Jump Shoot</i> dan <i>Defense</i>													
Versi	MSJS 30													
		<table><tr><td></td><td>Pemain</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Pemain</td></tr><tr><td></td><td><i>Dribble</i></td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola</td></tr><tr><td></td><td>Bola</td></tr><tr><td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr></table>		Pemain		Pergerakan Pemain		<i>Dribble</i>		Pergerakan Bola		Bola		Pergerakan Bola Lambung
	Pemain													
	Pergerakan Pemain													
	<i>Dribble</i>													
	Pergerakan Bola													
	Bola													
	Pergerakan Bola Lambung													
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan <i>Akurasi shooting</i></li><li>• Meningkatkan penjagaan <i>defense</i></li></ul>													
Permainan/Latihan ( <i>Games/ Exercises</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1 berada di luar <i>3point</i> dekat <i>cone</i> untuk melakukan <i>dribbling</i> kearah P4 sebanyak 2 kali</li><li>• P1 melakukan <i>cheas pass</i> ke P3 yang berada di <i>elbow</i>, P1 berlari mendekati P3 yang nanti akan melakukan <i>hands off</i> kepada P1</li><li>• P1 yang dijaga ketat oleh P4 bantu oleh P3 dengan <i>hands off</i> untuk mendapatkan celah <i>shooting</i></li><li>• P1 mengambil bola, P1 melakukan <i>dribbling</i> sebanyak 1 kali dan melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> yang dijaga ketat oleh P4</li><li>• setelah P1 melakukan <i>shooting</i> P1 berlari kembali ke posisi awal untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</li><li>• pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P2 untuk melakukan <i>rebound</i>, P2 akan menggantikan posisi P4 yang akan menjadi pemain <i>defense</i>, P3 akan menggantikan P1 berada di <i>wing</i> dekat <i>cone</i> dan P4 akan menggantikan posisi P3 untuk menjadi pemain yang melakukan <i>post</i> di <i>elbow</i> dan melakukan <i>hands off</i> untuk membantuk pemain melakukan <i>shooting</i></li></ul>													



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Penelitian dan pengembangan (R&D) ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan *shooting* pada jarak *medium* atau sedang pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 125 Jakarta Barat. Berupa buku pedoman dan CD yang memberikan manfaat pada pelatih maupun dosen atau tenaga pengajar. pelatih untuk menyampaikan materi latihan keterampilan *shooting* dan membantu masyarakat umum dan pemain pemula secara khusus untuk dapat memahami, menguasai dan mencapai hasil latihan yang diharapkan maksimal dalam cabang olahraga bola basket.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 125 Jakarta Barat. Waktu penelitian ini direncanakan pada 22 Desember 2017 – 22 Januari 2018.

#### **C. Karakteristik Model yang Dikembangkan**

Pengguna model yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan *medium shoot* bola basket adalah pemain

tingkat SMP atau sekitar umur 13-15 tahun atau kelas 7-9 yang sudah mengenal olahraga bola basket di ekstrakurikuler SMPN 125 Jakarta barat.

Semua anak tumbuh, dan berkembang gerakannya sebagai perubahan perilaku gerak yang mencerminkan interaksi antara *organisme* yang telah matang dengan lingkungannya. jadi perilaku gerak memerlukan adanya koordinasi *fungsional* antara persyaratan dan otot serta fungsi *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotor*.<sup>51</sup>

Kemampuan *psikomotor* merujuk pada kemampuan untuk mengkoordinasi bagian-bagian tubuh pemain dengan otak supaya berfungsi secara sinkron untuk mencapai tujuan fisik. dasar yang penting untuk membangun kemampuan *psikomotor* yang baik dalam diri pemain adalah peningkatan teknik dasar gerak pemain, di mana fungsi otak dan perkembangan teknik motorik berjalan beriringan pada usia sangat dini.

Pada fase ini perkembangan koordinasi dengan baik, dan penguasaan gerak dasar terjadi penyempurnaan kemampuan gerak dasar, mekanika gerak makin baik, kontrol dan kelancaran gerak meningkat, pola gerak makin bervariasi, dan gerakan makin bertenaga. penguasaan gerak

---

<sup>51</sup> Yudha M. Saputra. Perkembangan Motorik: Sebuah Konsep dan Implementasi. Bandung: UPI, 2006. h.28

dasar berkembang dengan baik bila memperoleh kesempatan yang cukup untuk melakukannya<sup>52</sup>.

Gerak keterampilan menurut widiastruti adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. Dikatakan Efisien adalah apabila pelaksanaan gerak tidak terlalu banyak mengelurkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. sedangkan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya<sup>53</sup>.

Selanjutnya menurut widiastruti berpendapat bahwa keterampilan adaptif sederhana adalah keterampilan yang dihasilkan dari penyesuaian gerak dasar fundamental dengan situasi atau kondisi tertentu pada saat melakukan gerakan. Misalnya berlari melewati bermacam-macam rintangan. Keterampilan adaptif terpadu adalah keterampilan yang dihasilkan perpaduan antara gerak dasar fundamental dengan penggunaan perlengkapan atau alat tertentu, misalnya memukul bola menggunakan raket. keterampilan adaptif kompleks adalah keterampilan yang memerlukan penguasaan bentuk gerakan dan koordinasi tubuh yang kompleks. misalnya menyemes bola, orang bisa berbeda-beda. tingkat

---

<sup>52</sup> Ria Lumintuarso, Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta: Lankor, 2013. h.108

<sup>53</sup> Windiastruti, Tes dan Pengukuran Olahraga.-Ed-1-1.Jakarta: Rajawali Pers, 2015. h. 233

penguasaan gerak keterampilan bisa dibedakan menjadi empat tingkat yaitu:<sup>54</sup>

1. Tingkat pemula (*beginner*)
2. Tingkat madya (*intermediate*)
3. Tingkat lanjut (*advance*)
4. Tingkat mahir (*highly skilled*)

Batasan penguasaan gerak keterampilan setiap tingkatan tersebut sebenarnya tidak tampak dengan jelas. Batasannya hanya bersifat perkiraan. Namun, mengenai perkiraan itu bisa dilakukan dengan baik apabila dilakukan oleh orang yang ahli dalam hal gerakan keterampilan dipelajari. misalnya pelatih sepak bola yang baik akan mampu menilai setiap atletnya berada pada tingkatan keterampilan di mana atlet berada.<sup>55</sup>

Dari beberapa pendapat diatas maka peneliti menentukan sasaran utama pengembangan model latihan *medium shoot* ini adalah pemain pemula sebagai berikut:

1. 6 pemain dari peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 125 Jakarta pada uji coba kelompok kecil,
2. 12 pemain dari peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 125 Jakarta pada uji coba kelompok besar

---

<sup>54</sup> Ibid., h. 28-30

<sup>55</sup> Ibid., h. 233-234

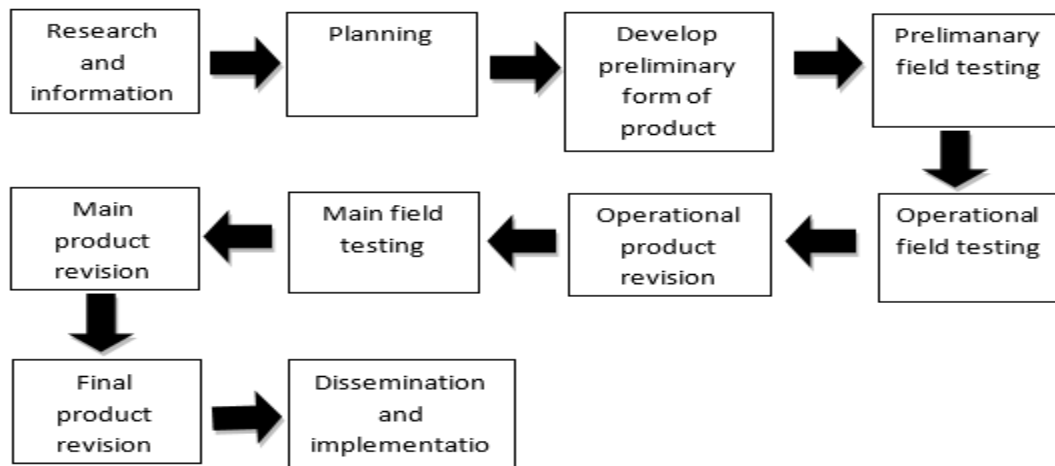
Pemilihan pemain sebagai subjek uji coba dilakukan dengan cara acak sederhana (*simple random*) melalui undian.

#### **D. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Penelitian ini memfokuskan pada pengembangan suatu model latihan teknik, maka pendekatan dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods research* yaitu menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif. Hal ini dimaksudkan untuk dapat menjangkau atau mengolah semua data atau informasi sehingga akan diperoleh penjelasan secara komprehensif. Sedangkan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari *Borg dan Gall*, dengan pertimbangan tahapan penelitian pengembangan yang dikemukakan cukup jelas.

#### **E. Langkah-Langkah Pengembangan Model**

Penelitian ini memfokuskan pada pengembangan suatu model latihan teknik, maka pendekatan dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*), dengan desain pengembangan yang dipilih adalah merujuk pada pengembangan yang dikemukakan oleh *Borg and Gall* yang terdiri dari 10 tahap seperti berikut.



**Gambar 3.1: Pengembangan Model *Borg and Gall***

Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction, 4<sup>th</sup> Edition* (New York: Longman Inc, 1983)

Berikutnya adalah menemukan langkah-langkah tahapan penelitian yang akan dilakukan. langkah penelitian dan pengembangan yang dikembangkan *Borg and Gall* diatas tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Langkah pertama yang ditentukan adalah ide-ide yang akan dikembangkan, R&D dapat berangkat dari pontensi dari masalah yang di sekitar. Mengumpulkan informasi: setelah potensi dan masalah dapat ditunjukan secara *factual*, selanjutnya perlu dikumpulkan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan.
2. Desain produk adalah hasil serangkaian penelitian awal, yang dalam penelitian ini adalah model latihan medium shoot bola basket.

3. Validasi desain adalah proses untuk menilai model latihan oleh para pakar. dan perbaikan desain setelah diketahui kelemahannya.
4. Uji coba produk terbatas dengan mempraktekkan model latihan di ekstrakurikuler dan revisi produk kembali berdasarkan hasil uji terbatas.
5. Uji coba kembali pemakaian dalam kondisi yang sesungguhnya.
6. Revisi produk kembali apabila ditemukan kekurangan dalam kondisi sesungguhnya dan pembuatan contoh produk setelah diperbaiki.

Untuk kepentingan pengembangan model latihan *medium shoot* bola basket ini. Peneliti mengadosi langkah-langkah yang dilakukan oleh *Borg and Gall*. Namun, Langkah-langkah medel penelitian dan pengembangan tersebut tidak seluruhnya dilakukan peneliti, dikarenakan keterbatasan biaya dan waktu yang tersedia. Peneliti hanya melakukan langkah-langkah sampai ke langkah ke 6 yaitu *Operational product rivison*

## **1. Penelitian Pendahuluan**

Penelitian pendahuluan pada pengembangan model ini menempuh alur tahap sebagai berikut: studi literature/pustaka, pengumpulan data lapangan, pengamatan proses latihan aktivitas teknik, mengidentifikasi permasalahan yang dijumpai dalam pelaksanaan bentuk latihan *medium shoot* bola basket, dan deksripsi serta temuan lapangan (*model factual*).

Secara keseluruhan terdapat tiga tujuan umum yang hendak diungkap dalam studi pendahuluan, yaitu: 1) Seberapa *intense* latihan bola basket khususnya pada latihan *medium shoot* sejalan dengan karakteristik implementasi latihan seperti yang telah dirumuskan; 2) Seberapa penting pengembangan latihan *medium shoot*; 3) Kendala dan dukungan apakah yang dijumpai dalam rencana penelitian dan pengembangan latihan *medium shoot* bola basket.

## **2. Perencanaan Pengembangan Model**

Pada tahap perencanaan pengembangan model ini dilaksanakan, dilaksanakan terlebih dahulu uji coba. untuk pengembangan model, peneliti melakukan kerja sama dengan beberapa pelatih untuk mendapatkan berbagai bentuk latihan teknik yang selama ini dilakukan. Berdasarkan dekripsi, analisis, dan temuan secara factual, berikutnya disusun langkah-langkah perencanaan dan pengembangan model sebagai berikut; 1) merumuskan rencana pengembangan yang mencakup identifikasi komponen-komponen teknik dasar yang digunakan dalam latihan *medium shoot* bola basket, serta menentukan tujuan yang akan dicapai pada setiap tahapan pengembangan; dan 2) Mengembangkan rumusan awal (desain) tentang model yang akan dikembangkan mencakup rumusan tentang



bentuk penyusunan rencana pelaksanaan, dan bentuk evaluasi hasil pelaksanaan model.

Penyusunan dan perencanaan model dibuat supaya dapat memberikan panduan secara jelas dalam pelaksanaan penelitian dan pengembangan. penyusunan dan perencanaan model terkait dengan strategi yang akan direncanakan dan disusun secara sistematis, supaya proses berlangsung secara optimal. Pada proses implementasi bentuk latihan *medium shoot* diperlukan penyusunan dan perencanaan model latihan yang merupakan faktor penentu keberhasilan program.

Usaha pencarian jalan keluar masalah penelitian dan pengembangan ini, di susun perencanaan model latihan medium shoot. sehubungan dengan hal tersebut maka produk yang rencananya akan disusun dan dikembangkan adalah berupa model latihan *medium shoot* dengan beberapa komponen diantaranya; 1) gambaran umum mengenai latihan pada pemain; 2) tujuan dalam latihan teknik dasar pada pemain; 3) komponen latihan yang berkaitan dengan teknik dasar; 4) deskripsi masing-masing komponen latihan yang berkaitan dengan teknik dasar; 5) strategi latihan dasar pada pemain; dan 6) pendekatan yang dilakukan dalam pelaksanaan bentuk latihan yang berbeda pada pendekatan bermain.

### 3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model

Validasi, evaluasi dan revisi adalah bagian dalam penelitian dan pengembangan, disesuaikan setelah rancangan pengembangan model selesai. Validasi, evaluasi dan revisi model yang dikembangkan bermaksud untuk dapat mengetahui apakah model yang dikembangkan layak digunakan atau tidak, memperbaiki model berdasarkan saran-saran atau masukan dari para ahli dan pengguna model serta menilai sejauh mana produk yang dibuat dapat mencapai tujuan dan sasaran. Pada validasi, evaluasi dan revisi terdapat 2 (tiga) tahapan utama yang harus dilakukan, yaitu: 1) telaah pakar (*expert judgement*) atau uji ahli; 2) uji coba pada kelompok kecil (*small grup try-out*); dan 3) uji coba pada kelompok besar (*field try-out*).

#### a) Telaah Para Pakar (Expert Judgement)

Awal produk berupa desain model latihan medium shoot bola basket yang sudah selesai disusun, selanjutnya divalidasi secara teoritik oleh ahli kepelatihan, dan dosen bola basket. Validator memberikan masukan-masukan berupa penilaian, komentar, dan saran melalui instrument angket tang data penilaiannya lebih menekankan pada isi materi, sistematika, variasi, prinsip dan kualitas, serta sasaran dan tujuan dari bentuk latihan teknik shooting. Berdasarkan hasil validasi dari kedua ahli

tersebut, dilakukan revisi terhadap produk tersebut dan disebut revisi I.

b) Uji Coba Kelompok Kecil

Tahap uji coba kelompok kecil dilakuakn setelah dihasilkan model latihan teknik shooting bola basket dari revisi produk I. Uji coba kelompok kecil dilaksanakan pada kelompok kecil sebagai pengguna model sebanyak 6 pemain. Pada pelaksanaan uji coba kelompok kecil, pelatih sebagai pelaksanaan uji coba melakukan berbagai bentuk latihan berdasarkan rencana pelaksanaan yang telah disusun, selama pelaksanaan dilakukan. peneliti melakukan pengamatan dan mencatat hal-hal *urgent* yang terjadi selama pelaksanaan, selanjutnya peneliti melakuakn evaluasi bersama dengan pelatih dan saran juga masukan dari pengguna model untuk mengetahui kelemahan atau kekurangan yang terjadi dan menerima masukan hasil uji coba kemudian dijadikan bahan tahapan revisi tahap II.

c) Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba pada kelompok besar dilaksanakan dengan menggunakan uji coba yang lebih besar, banyak atau lebih heterogen. Jumlah pemain yang terlibat dalam uji coba kelompok ini sebanyak 12 pemain yang berasal dari ekstrakurikuler bola

basket SMPN 125 Jakarta Barat. Tahapan pelaksanaan berikutnya sama dengan uji coba kelompok kecil, dimulai dengan penyusunan rencana pelaksanaan, implementasi bentuk latihan pada subjek penelitian dengan dilakukan pengamatan dari peneliti kemudian diskusi yang berhubungan pelaksanaan uji coba, selanjutnya penyempurnaan model oleh peneliti dengan mempertimbangkan saran-saran dalam pelaksanaan sehingga dapat dipakai sebagai melakukan revisi III, andai ada masukan atau saran-saran kemudian hasil revisi produk III dimasukkan dalam konsep panduan dan konsep naskah. Selanjutnya data hasil uji coba kelompok besar juga uji lapangan sebagai umpan balik (feedback) yang dapat digunakan untuk perbaikan dan kesempurnaan model latihan dalam pengembangan selanjutnya sampai pada optimalisasi bentuk akhir yang siap digunakan.

Dasar dari hasil revisi produk III yang berupa buku panduan model latihan teknik shooting bola basket. Setelah produk selesai dibuat, divalidasi oleh para ahli dalam bidangnya. Validator memberikan masukan-masukan berupa penilaian, komentar, dan saran melalui instrument angket setelah mengamati video hasil pengembangan model latihan medium shoot yang dibuat. Dari hasil validasi pada pelatih, dan data

penelitiannya lebih menekankan pada tampilan produk yang dikembangkan secara keseluruhan, digunakan untuk melakukan revisi produk akhir dan kemudian didapti hasil akhir produk yang efektif, berupa buku panduan model latihan medium shoot bola basket.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Pengembangan Model

##### 1. Penelitian Pendahuluan

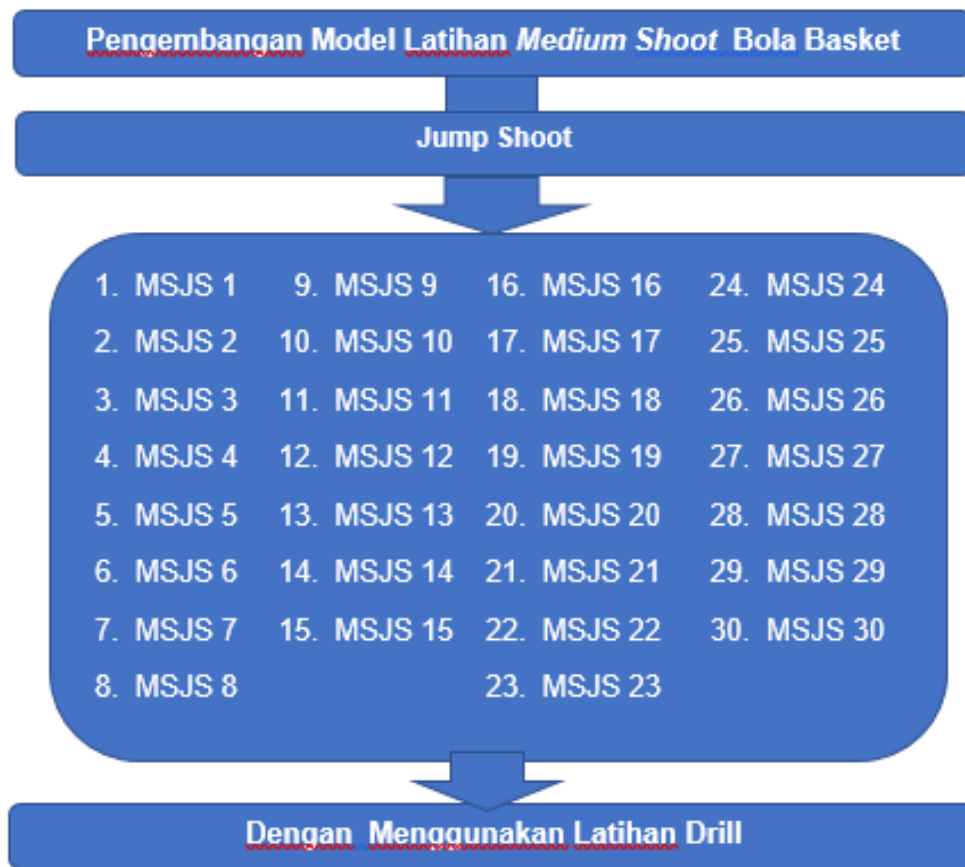
Penelitian ini bertujuan umum yang hendak diungkap secara keseluruhan dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu: Menghasilkan suatu produk model latihan *medium shoot* bola basket dengan menggunakan latihan *drill*. Dibutuhkan beberapa prosedur atau tahapan yang harus dilalui dalam mengadakan penelitian dan pengembangan. Tahapan-tahapan penelitian pendahuluan pada penelitian dan pengembangan ini dilakukan supaya permasalahannya menjadi lebih jelas.

Dalam tahapan ini dilakukan dengan dua langkah utama yaitu sebagai berikut: (1) studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai *literature*, hasil penelitian yang relevan serta bahan-bahan pendukung lainnya khususnya yang berkaitan dengan konsep pengembangan model latihan *medium shoot* pada permainan bola basket; dan (2) studi lapangan yang merupakan kegiatan penelitian *survey* yang berusaha untuk menggali berbagai informasi sebagai bahan utama dalam melakukan analisis kebutuhan (*need assessement*), selain itu studi lapangan ini juga dilakuakn sebagai persiapan teknis dengan menjajaki

lebih dahulu karakteristik subjek penelitian dan tempat yang akan dilakukan penelitian dan pengembangan.

## **2. Perencanaan Pengembangan Model**

Tahap perencanaan pengembangan model ini dilaksanakan sebelum uji coba dilakukan. Bagi pengembangan model, peneliti melakukan kerja sama dengan pelatih untuk mendapatkan bentuk latihan *medium shoot* khususnya pada latihan akurasi *jump shoot* yang selama ini dilakukan. Berdasarkan dekripsi, analisis, dan temuan secara *factual*, berikut ini disusun langkah-langkah perencanaan dan pengembangan model sebagai berikut: (1) merumuskan rencana pengembangan yang mencakup identifikasi komponen-komponen latihan akurasi *jump shoot* yang digunakan dalam pengembangan model latihan *medium shoot*, menentukan tujuan yang dicapai pada setiap tahapan pengembangan, dan merencanakan studi kelayakan secara terbatas; dan (2) mengembangkan rumusan awal (desain) tentang model yang akan dikembangkan mencakup rumusan tentang bentuk penyusunan rencana, bentuk pelaksanaan, dan bentuk evaluasi hasil pelaksanaan.



**Gambar 4 .1. Rancangan Penembangan Model Latihan *Medium Shoot***

Sumber: Dokumen Peneliti

Rancangan pengembangan model latihan *medium shoot* bola basket yang digambarkan tersebut, selanjutnya diketahui bahwa model dikembangkan berdasarkan pada data hasil observasi dan hasil telaah pustaka atau *literature* yang menunjukkan adanya permasalahan akurasi *shooting* yang masih rendah disertai masih minimnya pengembangan model latihan berorientasi pada pengulangan atau *repetisi* yang bervariasi



terkait dengan pemain bola basket. Menjadi sangat penting untuk diperhatikan sebab masalah yang terkait dengan program latihan *shooting* bola basket memang sangat kompleks dan tidak bisa dipecahkan secara sederhana, namun dengan membiarkannya, masalah itu mungkin akan menjadi lebih sangat penting.

Penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah produk model latihan *medium shoot* pada permainan bola basket dengan menggunakan metode latihan *drill* yang berhubungan kepada keterampilan akurasi *shooting* yang terdiri dari satu model sebanyak 30 bentuk model latihan *medium shoot* dengan teknik *jump shoot*.

### **3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model**

Dalam penelitian dan pengembangan Validasi, Evaluasi, dan Revisi merupakan bagian penting yang dilaksanakan setelah rancangan pengembangan model selesai dilaksanakan. Terdapat 3 (tiga) tahapan utama dalam kegiatan validasi, evaluasi dan revisi model latihan *medium shoot* bola basket yang meliputi: (1) evaluasi ahli (telaah pakar) dan revisi produk tahap pertama; (2) uji coba kepada kelompok kecil dan revisi produk kedua; dan (3) uji coba kepada kelompok besar dan revisi produk ketiga. Hasil validasi, evaluasi dan revisi model latihan *medium shoot* akan dijabarkan lebih lanjut dalam sub bab berikut.

### 3.1. Hasil Telaah Pakar (*Expert Judgement*)

Evaluasi ahli atau telaah pakar terhadap produk awal dilakukan untuk mengevaluasi produk awal, memberikan masukan untuk perbaikan dengan melakukan analisis konseptual yang selanjutnya dilakukan revisi tahap pertama. Rancangan awal model latihan *medium shoot* yang telah disusun oleh peneliti selanjutnya ditelaah oleh 1 orang dosen dan ahli kepelatihan dalam bola basket, 1 orang ahli dosen bola basket, dan 1 orang pelatih bola basket. Untuk mendapatkan masukan tentang rancangan model latihan *medium shoot* yang akan dikembangkan, maka digunakan *kuesioner* yang hasilnya dijadikan landasan untuk memperbaiki produk awal yang akan digunakan pada uji coba kelompok kecil. Evaluasi dilakukan dengan cara menunjukkan draft produk awal model latihan *medium shoot*, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli dengan menggunakan *skala guttman*. Hasil evaluasi oleh ahli dapat dijabarkan pada tabel berikut:

**Tabel 4.1. Hasil Telaah Pakar (*Expert Judgment*) Ahli Bola Basket.**

No	Bentuk Latihan	Ahli Bola Basket			Nilai	%	Kesimpulan
		Ahli I	Ahli II	Ahli III			
1	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 1	0.75	1	0	1.75	58%	Tidak Valid
2	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 2	0.5	0.75	0	1.25	42%	Tidak Valid

No	Bentuk Latihan	Ahli Bola Basket			Nilai	%	Kesimpulan
		Ahli I	Ahli II	Ahli III			
3	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 3	1	0.75	0	1.75	58%	Tidak Valid
4	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 4	0.75	1	0	1.75	58%	Tidak Valid
5	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 5	0.5	0.75	1	2.25	75%	Valid
6	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 6	1	0.75	1	2.75	92%	Valid
7	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 7	1	0.75	0.75	2.5	83%	Valid
8	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 8	1	0.75	1	2.75	92%	Valid
9	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 9	1	0.5	0	1.5	50%	Tidak Valid
10	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 10	0.75	0.75	1	2.5	83%	Valid
11	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 11	0.75	0.5	0.75	2	67%	Valid
12	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 12	1	0.5	0.75	2.25	75%	Valid
13	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 13	1	0.5	0.75	2.25	75%	Valid
14	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 14	1	0.5	1	2.5	83%	Valid
15	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 15	0.75	0.5	1	2.25	75%	Valid
16	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 16	0.5	0.5	0.75	1.75	58%	Valid

No	Bentuk Latihan	Ahli Bola Basket			Nilai	%	Kesimpulan
		Ahli I	Ahli II	Ahli III			
17	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 17	1	0.75	1	2.75	92%	Valid
18	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 18	1	0.25	1	2.25	75%	Valid
19	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 19	0.75	0.5	0	1.25	42%	Tidak Valid
20	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 20	0.75	0.5	1	2.25	75%	Valid
21	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 21	0.5	0.5	0.5	1.5	50%	Tidak Valid
22	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 22	1	0.25	1	2.25	75%	Valid
23	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 23	0.5	0.5	0.5	1.5	50%	Tidak Valid
24	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 24	1	0.25	0.25	1.5	50%	Tidak Valid
25	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 25	0.5	0.25	0.5	1.25	42%	Tidak Valid
26	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 26	1	0.25	0.25	1.5	50%	Tidak Valid
27	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 27	1	0.5	1	2.5	83%	Valid
28	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 28	0.75	0.5	1	2.25	75%	Valid
29	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 29	1	0.75	1	2.75	92%	Valid
30	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 30	1	0.5	1	2.5	83%	Valid

Berdasarkan Tabel 4.3. dapat diketahui bahwa hasil evaluasi ahli bola basket terhadap 30 rancangan model awal produk model latihan *medium shoot* bola basket ini diantaranya 19 rancangan model adalah *Valid* untuk digunakan dan 11 rancangan model yaitu model 1, 2, 3, 4, 9, 19, 21, 23, 24, 25, dan 26 adalah tidak *Valid* untuk digunakan.

### 3.2. Hasil Revisi Produk Tahap I

Setelah mendapatkan saran dan masukan yang telah disampaikan dari para ahli, maka penulis melakukan beberapa perbaikan terhadap rancangan model latihan *medium shoot* bola basket sebelum dilakukn uji coba kepada kelompok kecil, beberapa revisi tersebut dijabarkan pada table berikut:

**Tabel 4. 2. Revisi Tahap I Rancangan Model Latihan Medium Shoot Bola Basket**

<b>Masukan dan Saran Ahli</b>	<b>Hasil Revisi</b>
untuk bentuk latihannya pemain harus lebih banyak melakukan shootingnya	Pada model latihan ini, telah diberikan latihan shooting lebih banyak kedalam bentuk latihan
kata perkata, kalimat perkalimat dan merangkai bahasanya harus lebih sederhana dan mudah di pahami	Beberapa kata dan kalimat sudah di ubah sesederhana mungkin supaya mudah di pahami dalam melaksanakan
setiap bentuk latihan keterangan gambar dimasukan, supaya lebih jelas dalam memahami setiap bentuk latihan	Memperbaiki gambar bentuk latihan menjadi lebih sederhana dan mudah dimengerti

dalam pembuatan model latihan harus diperhatikan dan dipertimbangkan tingkat keselamatan pemain	peneliti mengubah bentuk latihan biar lebih aman dalam melakukan latihan
untuk bentuk latihan dapat lebih disederhanakan/ dipermudah untuk pemain pemula	Pada rancangan model latihan telah disederhanakan dari hal yang mudah ke hal yang sulit
gerakan latihan yang digunakan sebaiknya diberikan penjelasan dan praktik terlebih dahulu supaya paham dan memudahkan pelaksanaan kegiatan di lapangan	Disarankan untuk memberikan gerakan teknik shooting yang benar sebelum pemain melakukan gerakan
gerakan pengantar yang digunakan jangan terlalu banyak, sehingga efisiensi waktu dan pemain tidak terlalu Lelah juga	Peneliti melakukan gerakan tidak terlalu banyak, gunakan inti dari latihan itu yang di contohkan
pada rancangan bentuk latihannya sebaiknya berdasarkan latar belakang masalah	Perubahan pada bentuk latihan medium shoot yang mencangkupi permasalahan

### **3.3. Hasil Uji Coba pada kelompok Kecil (Small Grup Try-Out)**

Uji coba kelompok kecil (*small grup try-out*), dilaksanakan terhadap kelompok kecil sebagai pengguna model yang selanjutnya dilakukan revisi. Hasil data dari uji coba kelompok kecil dievaluasi oleh pengguna tersebut dianalisis kemudian dijadikan sebagai dasar untuk revisi model latihan *medium shoot* bola basket pada pemain dengan menggunakan latihan *drill* sebelum dilakukan uji coba kepada kelompok besar (*field try-out*).

Uji coba kelompok kecil dilaksanakan dengan melibatkan 6 pemain, tujuan tahapan ini untuk mengetahui apakah desain model yang telah dikembangkan oleh peneliti dapat dilaksanakan oleh pelatih serta

mudah dilaksanakan oleh pemain/pengguna sebagai sasaran target client. Pengumpulan data dalam langkah ini dilakukan melalui observasi dan *kuesioner* kemudahan dan kemenarikan model latihan yang kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan *skala Likert*.

Hasil uji coba pada kelompok kecil model latihan *medium shoot* bola basket dengan menggunakan latihan *drill* yang dievaluasi oleh pengguna yang diterapkan kepada 6 pemain sebagai berikut ini:

**Tabel 4. 3. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil**

No	Bentuk Latihan	Evaluasi Pengguna		Keterangan
		Kemudahan	Kemenarikan	
1	Latihan Medium Shoot Jump shoot 5,6,7,8,10,11,12,13,14,15	Sangat mudah	Menarik	Sangat Mudah Dan Menarik
2	Latihan Medium Shoot Jump shoot 16,17,18,20,22	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Mudah Dan Sangat Menarik
3	Latihan Medium Shoot Jump shoot 27,28,29,30	Mudah	Sangat Menarik	Mudah Dan Sangat Menarik

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa pengguna sebagai evaluator pada uji coba kepada kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *medium shoot jump shoot* 5,6,7,8,10,11,12,13,14 dan 15 dinyatakan sangat mudah dan sangat menarik, walaupun pada satu bentuk latihan *medium shoot jump shoot* 14 ada sedikit salah pemahaman dari pengguna. Setelah diberikan penjelasan oleh peneliti

selanjutnya pengguna memahaminya maka bentuk latihan ini dinyatakan sangat mudah dan sangat menarik. Sedangkan pada bentuk latihan *medium shoot jump shoot* 16, 17, 18, 20, dan 22 dinyatakan mudah dan sangat menarik. Salah satu bentuk latihan *medium shoot jump shoot* 18 dan 22 sedikit kendala salah pemahaman dari pengguna dan setelah di berikan penjelasan oleh peneliti selanjutnya pengguna memahaminya maka bentuk latihan ini dinyatakan mudah dan sangat menarik. Sedangkan pada bentuk latihan *medium shoot jump shoot* 27, 28, 29 dan 30 dinyatakan mudah dan sangat menarik. Jadi setelah di lakukan analisis data pada model latihan *medium shoot* bola basket ini mudah dan sangat menarik untuk digunakan.

### **3.4. Hasil Revisi Produk Tahap II**

Setelah dilaksanakan uji coba kepada kelompok kecil dan dilakukan evaluasi terhadap model latihan *medium shoot* bola basket dengan menggunakan latihan drill maka diperoleh beberapa masukan dan saran diantaranya: (1) sarana atau perlengkapan seperti *cone*, dan bola perlu ditambahkan agar latihan lebih efektif; (2) pemain sebaiknya diberikan rangkuman berbagai macam gerakan disertai nama gerakan yang akan dilakukan pada saat sebelum latihan sehingga memudahkan pemain dalam memahami gerakan dan melakukan gerakan serta



dilaksanakan di secara individual; (3) penguasaan materi dan strategi pengelolaan lapangan perlu dipersiapkan dengan baik sehingga pada pelaksanaan tidak terjadi kendala seperti lupa materi dalam pengaturan waktu; (4) sarana atau perlengkapan yang digunakan perlu dipersiapkan untuk beberapa kegiatan latihan berbeda dan pemain juga harus dilibatkan untuk mempersiapkan alat agar proses pelaksanaan latihan dapat berjalan efektif dan efisien; pengelolaan materi dan alat perlu diharmonisasikan sehingga pengaturan bisa dilakukan dengan mudah, misalnya setelah melakukan model latihan medium shoot jump shoot 27 dan model latihan 30 kemudian bisa dijalankan dengan secara berurutan sehingga tidak pindah-pindah, hanya menambahkan saja.

Sesuai dengan masukan dan saran yang telah disampaikan diatas oleh pengguna, maka peneliti melakukan beberapa perbaikan terhadap rancangan model latihan medium shoot bola basket sebelum dilakukan uji coba kepada kelompok besar, beberapa revisi tersebut dijabarkan pada tabel berikut:

**Tabel 4. 4. Revisi Tahap II Hasil Uji Coba kepada Kelompok Kecil**

No	Masukan dan Saran Pengguna	Hasil Revisi
1	sarana atau perlengkapan seperti cone, dan bola perlu ditambahkan agar latihan lebih efektif	Menambah sarana atau perlengkapan dengan menyesuaikan jumlah pemain
2	Pemain sebaiknya diberikan rangkuman berbagai macam	Guna memudahkan pemahaman pemain terhadap berbagai

	gerakan disertai nama gerakan yang akan dilakukan pada saat sebelum latihan sehingga memudahkan pemain dalam memahami gerakan dan melakukan gerakan serta dilaksanakan di secara individual	gerakan yang diberikan maka diberikan rangkuman nama dan bentuk gerakan untuk dipelajari serta dipraktekkan secara individual
3	penguasaan materi dan strategi pengelolaan lapangan perlu dipersiapkan dengan baik sehingga pada pelaksanaan tidak terjadi kendala seperti lupa materi dalam pengaturan waktu	Dilakukan evaluasi terhadap kendala yang dihadapi di lapangan serta melakukan pendalaman materi secara Bersama-sama dengan pelatih agar pengelolaan lapangan menjadi lebih baik
4	sarana atau perlengkapan yang digunakan perlu dipersiapkan untuk beberapa kegiatan latihan berbeda dan pemain juga harus dilibatkan untuk mempersiapkan alat agar proses pelaksanaan latihan dapat berjalan efektif dan efisien; pengelolaan materi dan alat perlu diharmonisasikan sehingga pengaturan bisa dilakukan dengan mudah	Beberapa aktivitas yang digunakan perlengkapan yang sama diatur sedemikian rupa agar tidak terlalu banyak bongkar pasang perlengkapan, kemudian pemain melibatkan secara aktif untuk melakukan pengaturan perlengkapan yang akan digunakan dalam melakukan kegiatan

### 3.5. Hasil Uji Coba pada Kelompok Besar (*Field Try-Out*)

Hasil pengembangan berupa produk model latihan medium shoot bola basket yang telah di uji cobakan dalam skala kecil dan telah dilakukan revisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba kepada kelompok besar (*field try-out*).

Dasar dari hasil uji coba pada kelompok kecil yang telah dievaluasi oleh pengguna. Kemudian peneliti melakukan revisi produk dan diperoleh 19 model latihan *medium shoot* bola basket yang digunakan pada uji coba pada kelompok besar (*field try-out*).

Uji coba pada kelompok besar (*field try-out*) dilakukan oleh 1 pelatih sebagai pengawas dari 12 pemain bola basket di SMPN 125 Jakarta Barat. Berikut ini adalah hasil uji coba kepada kelompok besar (*field try-out*) yang dilakukan berdasarkan pada kuesioner tentang kemudahan dan kemenarikan model latihan menggunakan *skala Likert* pada table berikut ini

**Tabel 4. 5. Hasil Uji Coba kepada Kelompok Besar (*Field Try-Out*)**

No	Bentuk Latihan	Pelatih		Pengguna		Keterangan
		Kemudahan	Kemenarikan	Kemudahan	Kemenarikan	
1	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 5)	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah dan Menarik
2	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 6)	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah dan Menarik
3	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 7)	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah dan Menarik
4	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 8)	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah dan Menarik
5	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 10)	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah dan Menarik

No	Bentuk Latihan	Pelatih		Pengguna		Keterangan
		Kemudahan	Kemenarikan	Kemudahan	Kemenarikan	
6	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 11)	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah dan Sangat Menarik
7	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 12)	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah dan Menarik
8	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 13)	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah dan Menarik
9	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 14)	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah dan Sangat Menarik
10	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 15)	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah dan Sangat Menarik
11	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 16)	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah	Menarik	Sangat Mudah dan Menarik
12	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 17)	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Mudah	Sangat Menarik	Mudah dan Sangat Menarik
13	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 18)	Sangat Mudah	Menarik	Mudah	Sangat Menarik	Mudah dan Menarik
14	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 20)	Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Mudah dan Sangat Menarik
15	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 22)	Mudah	Sangat Menarik	Mudah	Sangat Menarik	Mudah dan Sangat Menarik
16	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 27)	Mudah	Menarik	Mudah	Menarik	Mudah dan Menarik
17	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 28)	Mudah	Sangat Menarik	Sangat Mudah	Sangat Menarik	Mudah dan Sangat Menarik

No	Bentuk Latihan	Pelatih		Pengguna		Keterangan
		Kemudahan	Kemenarikan	Kemudahan	Kemenarikan	
18	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 29)	Mudah	Sangat Menarik	Mudah	Sangat Menarik	Mudah dan Sangat Menarik
19	Medium Shoot Jump Shoot (MSJS 30)	Mudah	Sangat Menarik	Mudah	Sangat Menarik	Mudah dan Sangat Menarik

Berdasarkan Tabel 4.5. dapat diketahui bahwa hasil uji coba pada kelompok besar terhadap model latihan *medium shoot* bola basket sudah sangat mudah dan sangat menarik.

### 3.6. Hasil Revisi Produk Tahap III

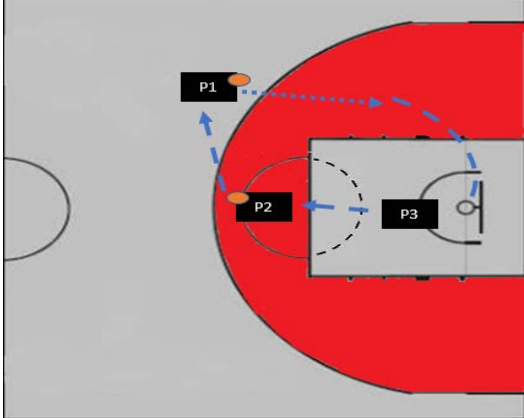












Selanjutnya setelah mendapatkan masukan dan saran dari uji coba lapangan, maka dilakukan revisi tahap III (revisi produk terakhir). Data yang didapat dari uji coba lapangan tersebut digunakan sebagai dasar melakukan revisi tahap terakhir produk pengembangan model latihan *medium shoot* bola basket dengan menggunakan latihan *drill*.

Hasil uji coba lapangan inilah yang menjadikan dasar, ternyata produk pengembangan model latihan *medium shoot* ini tidak ada yang perlu direvisi kembali, semua aspek telah memenuhi standard dan sangat layak digunakan. Meskipun masih ada saran dari peserta uji lapangan untuk menambah beberapa aspek model latihan *medium shoot* terutama yang berkaitan dengan keterampilan seperti: koordinasi, keseimbangan,

kelincahan, kecepatan dan lain-lain, pelatih pada kesempatan kali ini tidak akan menambahkan variasi lain.

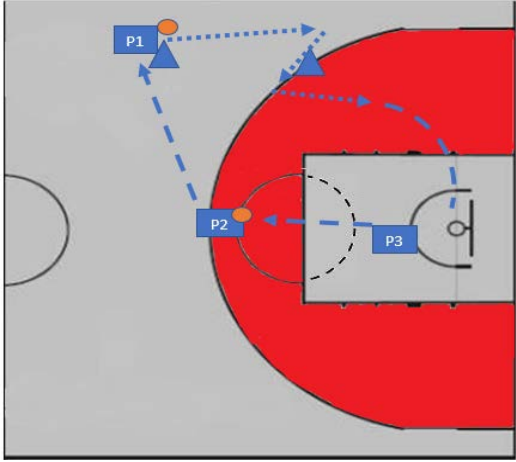


















Hal ini disebabkan adanya keterbatasan dalam biaya dan waktu, peneliti juga menganggap bahwa materi latihan akurasi *shooting* yang pada produk model latihan *medium shoot* ini dirasakan sudah terlalu banyak bagi peserta. Produk akhir hasil penelitian dan pengembangan yang berupa model latihan *medum shoot* bola basket dapat dijabarkan sebagai berikut:

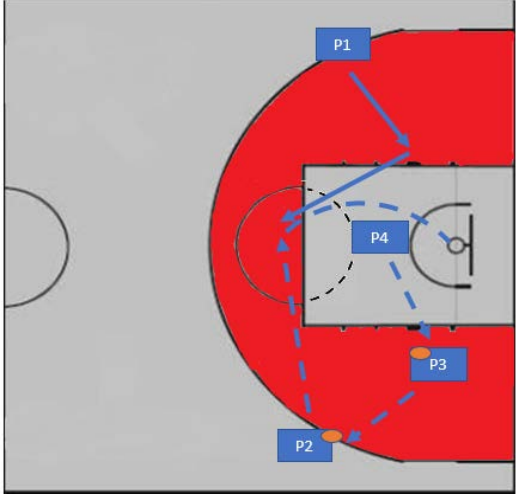












Tabel 4. 6. Hasil Model yang Dikembangkan

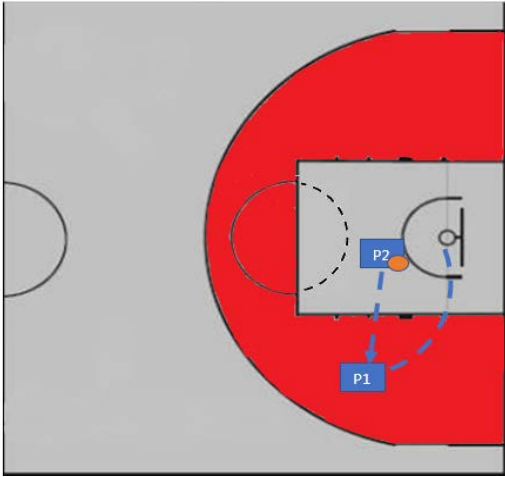












Hasil model yang di kembangkan	Keterangan								
<p data-bbox="391 447 846 510"><b>1. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 5</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 961 781 1308"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Dribble</i> atau menggiring</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola Lambung</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		<i>Dribble</i> atau menggiring		Bola		Pergerakan Bola Lambung	<p data-bbox="987 447 1385 583">P1 berada di <i>wing</i> sebelah kiri dan <i>dribbling</i> bola dengan tangan kiri 2 kali <i>dribble</i></p> <p data-bbox="987 615 1385 751">P1 melakukan <i>jump stop</i> setelah <i>dribbling</i> 2 kali dan melakuakn <i>jump shoot</i> di area <i>medium shoot</i></p> <p data-bbox="987 783 1385 888">P1 kembali ke posisi awal di <i>wing</i> sebelah kiri dan P2 <i>Passing</i> bola ke 2</p> <p data-bbox="987 919 1385 1129">P3 <i>rebound</i> bola yang di <i>shooting</i> oleh P1 dan <i>passing</i> ke P2, P2 mengoper ke P1 setelah P1 melakukan <i>jump shoot</i> di area <i>medium shoot</i></p> <p data-bbox="987 1161 1385 1434">P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut dan baru digantikan dengan P2, P3 pindah ke posisi P2 di lingkaran <i>free throw</i> dan P1 berada di bawah ring untuk <i>rebound</i> bola</p>
	Pemain								
	<i>Dribble</i> atau menggiring								
	Bola								
	Pergerakan Bola Lambung								

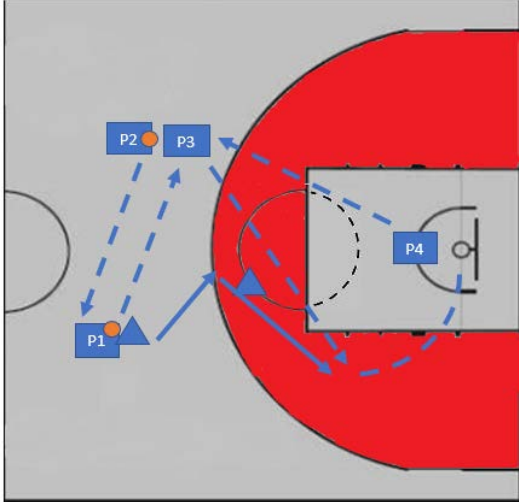


















Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 384 846 453"><b>2. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 6</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 903 803 1276"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Dribbling</i></td></tr> <tr> <td></td><td><i>Passing</i></td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Cone</i></td></tr> </tbody> </table>		Pemain		<i>Dribbling</i>		<i>Passing</i>		Bola		Pergerakan Bola parabol		<i>Cone</i>	<p>P1 berada di <i>corner</i> sebelah kanan dan <i>dribbling</i> bola dengan tangan kanan sebanyak 2 kali serta <i>jump stop</i> di dekat <i>cone</i></p> <p>P1 melakukan <i>jump shoot</i> di dekat <i>cone</i> di area <i>medium shoot</i> setelah <i>dribbling</i> bola 2 kali</p> <p>P1 balik ke posisi awal di <i>corner</i> sebelah kanan dan P2 <i>passing</i> bola ke P1</p> <p>P3 rebound bola yang P1 <i>shooting</i> dan <i>passing</i> ke P2 yang berada di <i>wing</i> kanan</p> <p>P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut di <i>cone</i> yang sama untuk pindah <i>shooting</i> nya harus masuk minimal 1 bola dari 5 kali <i>shooting</i> dan baru digantikan dengan P2, P3 pindah ke <i>wing</i> kanan dan P1 berada di bawah <i>ring</i> untuk <i>rebound</i> bola</p>
	Pemain												
	<i>Dribbling</i>												
	<i>Passing</i>												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	<i>Cone</i>												

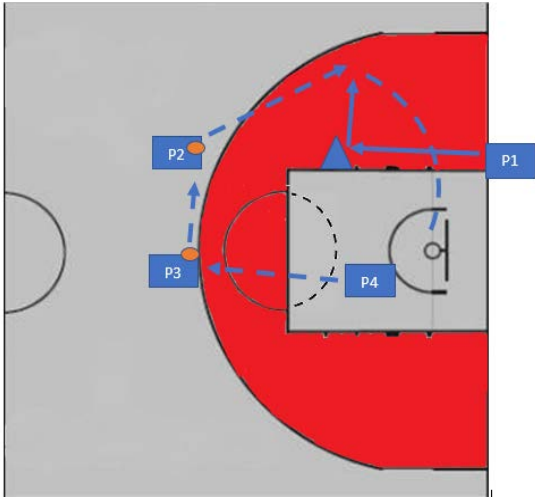




















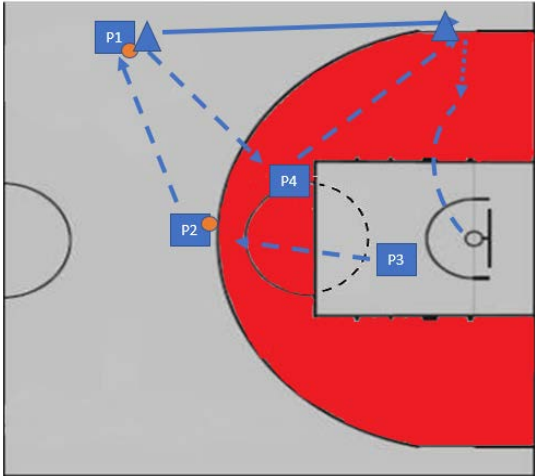


















Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 384 846 451"><b>3. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 7</b></p>  <table border="1" data-bbox="394 978 805 1356"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Dribbling</i></td></tr> <tr> <td></td><td><i>Passing</i></td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		<i>Dribbling</i>		<i>Passing</i>		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p>P1 berada di <i>cone</i> dan melakukan <i>dribbling</i> 3 kali dengan tangan kiri ke <i>cone</i> berikutnya, melewati ke sisi luar <i>cone</i>, melakukan 1 kali <i>crossover</i> bola dari tangan kiri ke tangan kanan didepan <i>cone</i></p> <p>P1 <i>dribbling</i> bola ke area <i>medium shoot</i> dan melakukan <i>jump stop</i></p> <p>P1 melakukan <i>jump shoot</i> ke <i>ring</i> basket, P1 pindah ke posisi awal untuk melakukan lagi sebanyak 5 kali</p> <p>P2 <i>passing</i> bola ke P1 setelah melakukan <i>jump shoot</i> di posisi awal P1</p> <p>P3 melakukan <i>rebound</i> bola dari bola <i>shooting</i> P1 dan P3 <i>passing</i> ke P2 untuk siap <i>passing</i> ke P1</p> <p>setelah 5 kali <i>shooting</i> P1 pindah di bawah <i>ring</i> untuk melakukan <i>rebound</i>, P2 menggantikan posisi P1 untuk melakukan <i>shooting</i> di area <i>medium shoot</i>, dan P3 pindah ke <i>middle 3point</i> untuk melakukan <i>passing</i> ke P1</p>
	Pemain												
	<i>Dribbling</i>												
	<i>Passing</i>												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

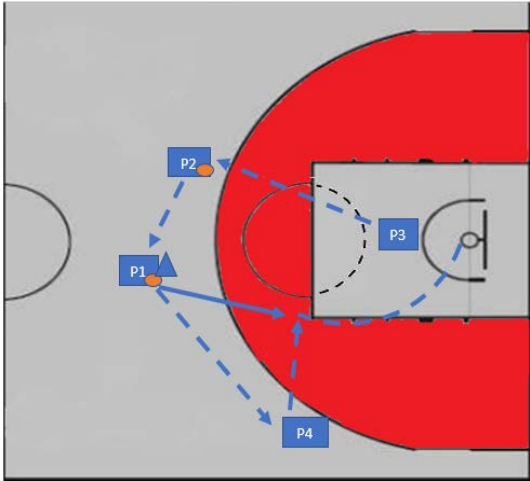















Hasil model yang di kembangkan	Keterangan								
<p data-bbox="391 451 846 525"><b>4. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 8</b></p>  <table border="1" data-bbox="394 1083 803 1331"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td>Passing</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		Passing		Bola		Pergerakan Bola parabol	<p data-bbox="987 451 1385 741">P1 berada di <i>wing</i> kiri dan melakukan gerakan <i>v cut</i> ke area <i>free throw</i> dengan posisi siap menerima bola P2 passing bola ke P1 yang berada di <i>free throw</i> dan P1 melakukan <i>jump shoot</i> kearah <i>ring</i></p> <p data-bbox="987 745 1385 1255">P4 akan melakukan <i>rebound</i> bola dari <i>shooting</i> P1 dan P4 <i>passing</i> bola ke P3 untuk <i>passing</i> lagi ke P2 P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali ditempat yang sama yaitu di area <i>free throw</i>, setelah 5 kali melakukan <i>jump shoot</i> P1 akan digantikan dengan P2, posisi P2 akan digantikan P3, dan P1 akan menggantikan posisi P4 di bawah <i>ring</i> basket</p>
	Pemain								
	Passing								
	Bola								
	Pergerakan Bola parabol								

Hasil model yang di kembangkan	Keterangan								
<p data-bbox="391 451 846 525"><b>5. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 10</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 1066 803 1310"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td>Passing</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		Passing		Bola		Pergerakan Bola parabol	<p data-bbox="984 451 1385 630">P1 berada di area <i>medium shoot</i> dan melakukan <i>jump shoot</i> ditempat tidak berpindah-pindah sebanyak 5 kali</p> <p data-bbox="984 634 1385 961">P2 melakukan <i>passing</i> ke P1 dan melakukan <i>rebound</i> bola dengan 1 bola pergantian melakukan <i>shooting</i> jika P1 sudah melakukan <i>jump shoot</i> sebanyak 5 kali dan P2 menggantikan posisi P1 di tempat yang berbeda</p>
	Pemain								
	Passing								
	Bola								
	Pergerakan Bola parabol								

Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 451 846 525"><b>6. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 11</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 1094 803 1476"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td>Dribbling</td></tr> <tr> <td></td><td>Passing</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		Dribbling		Passing		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p>P1 berada dekat <i>cone</i> diluar area <i>medium shoot</i> dan memegang bola</p> <p>P1 <i>passing</i> ke P3 dan P1 berlari ke <i>cone</i> dan melakukan <i>v cut</i> ke area <i>medium shoot</i> di <i>weak side</i></p> <p>P2 melakukan <i>passing</i> ke P1 dengan arah target <i>passing</i> tangan P1 yang meminta atau ke atas didepan P1, P1 mendapatkan bola dan melakukan <i>jump stop</i></p> <p>P1 melakukan <i>jump shoot</i> di area <i>medium shoot</i> dan berlari balik ke posisi awal sambil meminta bola yang akan di <i>passing</i> oleh P2</p> <p>Bola dari <i>shooting</i> di <i>rebound</i> oleh P4 dan akan <i>passing</i> ke P2</p> <p>P1 akan melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali setelah itu akan digantikan oleh P2, P3 akan menggantikan posisi P2, dan P4 akan menggantikan posisi P3 serta posisi P4 akan digantikan oleh P1 di dekat <i>ring basket</i></p>
	Pemain												
	Dribbling												
	Passing												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

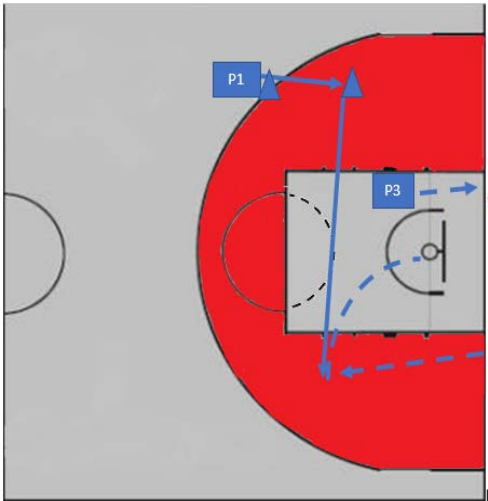


















Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 457 846 527"><b>7. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 12</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 1083 805 1461"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td>Dribbling</td></tr> <tr> <td></td><td>Passing</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		Dribbling		Passing		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p>P1 berada di <i>base line</i> berlari ke <i>cone</i> untuk melakukan <i>L cut</i></p> <p>P2 melakukan <i>passing</i> ke P1 setelah melakukan <i>L cut</i></p> <p>P1 menerima bola, mengayunkan bola ke bawah dan melakukan <i>jump shoot</i> di area merah setelah melakukan <i>jump shoot</i> P1 berlari ke posisi awal untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</p> <p>bola yang di <i>shooting</i> P1 akan di <i>rebound</i> oleh P4, P4 akan <i>passing</i> bola ke P3 dilanjutkan lagi <i>passing</i> ke P2</p> <p>pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P4, P4 akan menggantikan posisi P3, dan P3 akan menggantikan P2 yang akan menggantikan P1 di <i>base line</i></p>
	Pemain												
	Dribbling												
	Passing												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

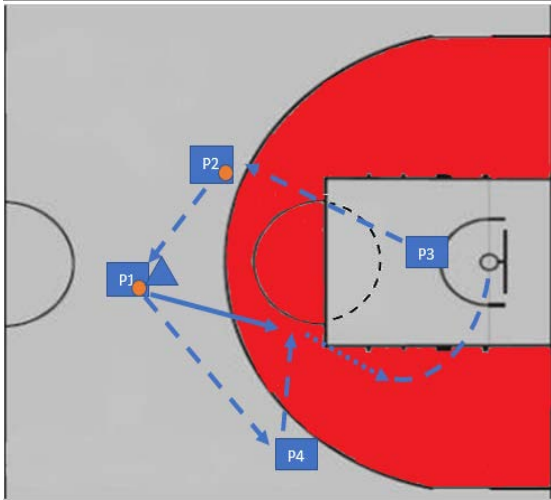


















Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 451 846 520"><b>8. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 13</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 1066 803 1444"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td>Dribbling</td></tr> <tr> <td></td><td>Passing</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		Dribbling		Passing		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p>P1 berada di <i>cone</i> area luar <i>medium shoot</i>, P1 melakukan <i>passing</i> ke P4 yang berada di <i>elbow</i> dan P1 berlari ke <i>cone</i> dekat <i>corner</i></p> <p>P1 sebelum sampai <i>corner</i> melakukan <i>slide</i> melihat ke P4 dengan posisi siap menerima bola dan P4 melakukan <i>passing</i> ke arah <i>cone</i> yang dekat dengan <i>corner</i></p> <p>P1 menerima bola melakukan <i>fake shoot</i> dan melakukan <i>dribbling</i> ke area <i>medium shoot</i> sebanyak 2 kali <i>dribbe</i></p> <p>P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i>, P1 berlari ke posisi awal sambil meminta bola ke P2 dan P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali</p> <p>pergantian atau <i>rotasi</i> pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P3 untuk melakukan <i>rebound</i>, P4 akan menggantikan posisi P2, dan P3 akan menggantikan P4 di <i>elbow</i></p>
	Pemain												
	Dribbling												
	Passing												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

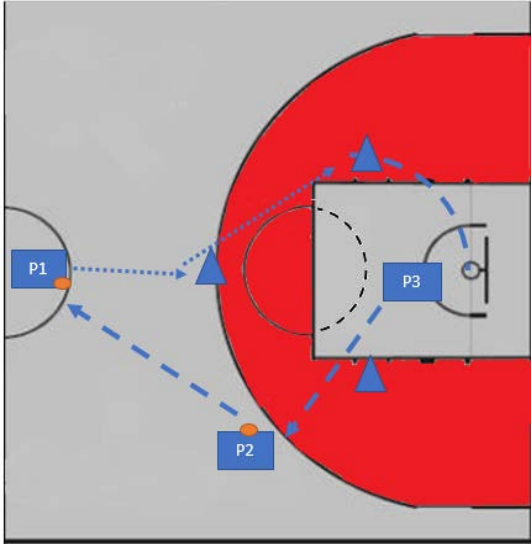


















Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 527 846 600"><b>9. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 14</b></p>  <table border="1" data-bbox="394 1144 803 1518"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td>Dribbling</td></tr> <tr> <td></td><td>Passing</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		Dribbling		Passing		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p data-bbox="992 527 1385 1476">P1 berada di dekat <i>cone</i>, P1 melakukan <i>passing</i> ke P4 yang berada di <i>wing</i>. P1 berlari ke <i>elbow</i>, P2 melakukan <i>passing</i> ke P1, dan P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> ke arah <i>ring</i>. Setelah P1 melakukan <i>shooting</i>, P1 berlari ke posisi awal sambil meminta bola oleh P2 dan P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut. Pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut. P1 akan menggantikan posisi P3 untuk melakukan <i>rebound</i>, P4 akan menggantikan posisi P2, dan P3 akan menggantikan P4 di <i>wing</i>.</p>
	Pemain												
	Dribbling												
	Passing												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

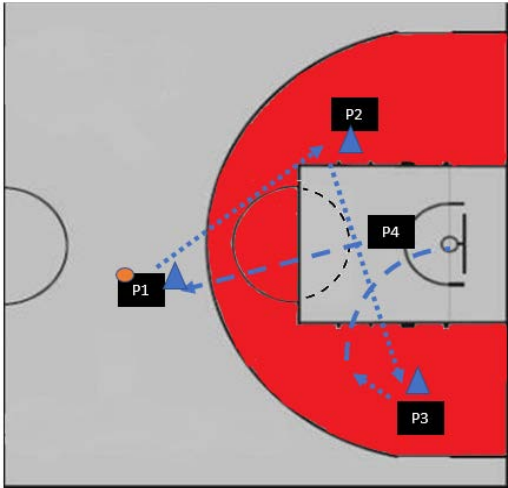


















Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 457 862 527"><b>10. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 15</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 1083 805 1461"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td>Dribbling</td></tr> <tr> <td></td><td>Passing</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		Dribbling		Passing		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p>P1 berada di <i>cone</i> di area <i>medium shoot</i>, bola berada di <i>base line</i> P3 melakukan <i>passing</i> ke P2 dan P1 berlari ke lingkaran <i>free throw</i> untuk meminta bola</p> <p>P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> di area <i>medium shoot</i> dekat dengan lingkaran <i>free throw</i>, P1 berlari kembali ke posisi awal dekat <i>cone</i> dan P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</p> <p>pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P5 untuk melakukan <i>rebound</i>, P4 akan menggantikan posisi P3 di <i>base line</i>, dan P3 akan menggantikan P2 di <i>wing</i> serta P2 akan menggantikan posisi P1 dekat <i>cone</i></p>
	Pemain												
	Dribbling												
	Passing												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

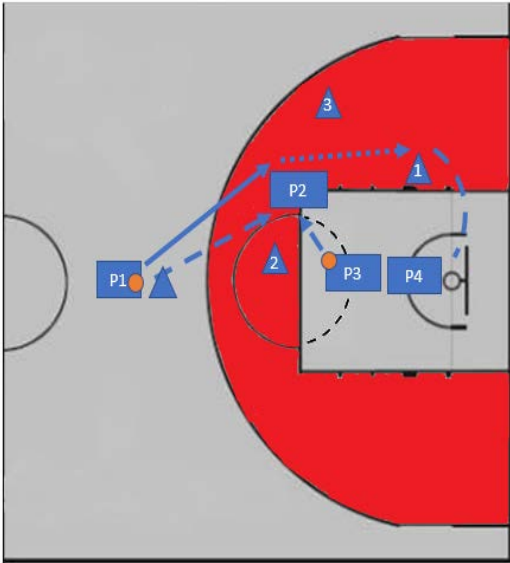




















Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 527 862 600"><b>11. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 16</b></p>  <table border="1" data-bbox="394 1167 805 1545"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Dribbling</i></td></tr> <tr> <td></td><td><i>Passing</i></td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		<i>Dribbling</i>		<i>Passing</i>		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p>P1 berada di <i>wing</i> dekat dengan <i>cone</i>, P1 berlari ke <i>cone</i> di area <i>medium shoot</i> dan melakukan <i>L cut</i> ke <i>strong side</i> untuk meminta bola</p> <p>P4 melakukan <i>passing</i> <i>cheas pass</i> ke P1, P1 menerima bola dan melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i></p> <p>setelah P1 melakukan <i>shooting</i>, P1 berlari ke posisi awal untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</p> <p>pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P4 untuk melakukan <i>passing</i> ke pemain yang melakukan <i>shooting</i>, P4 akan menggantikan posisi P3 di <i>base line</i>, dan P3 akan menggantikan P2 dibawah <i>ring</i> untuk melakukan <i>rebound</i> serta P2 akan menggantikan posisi P1 dekat <i>cone</i> di <i>wing</i></p>
	Pemain												
	<i>Dribbling</i>												
	<i>Passing</i>												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 600 862 674"><b>12. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 17</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 1241 805 1619"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td>Dribbling</td></tr> <tr> <td></td><td>Passing</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		Dribbling		Passing		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p data-bbox="1013 600 1386 957">P1 berada di dekat <i>cone</i>, P1 melakukan <i>passing</i> ke P4 yang berada di <i>wing</i> P1 berlari ke <i>elbow</i>, P2 melakukan <i>passing</i> ke P1, dan P1 melakukan <i>jump stop</i> disertai dengan <i>fake shoot</i> lalu melakukan <i>dribbling</i> ke area <i>medium shoot</i></p> <p data-bbox="1013 963 1386 1068">P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i></p> <p data-bbox="1013 1075 1386 1327">setelah P1 melakukan <i>shooting</i>, P1 berlari ke posisi awal sambil meminta bola oleh P2 dan P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</p> <p data-bbox="1013 1333 1386 1764">pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P3 untuk melakukan <i>rebound</i>, P4 akan menggantikan posisi P2, dan P3 akan menggantikan P4 di <i>wing</i></p>
	Pemain												
	Dribbling												
	Passing												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 596 862 667"><b>13. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 18</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 1276 803 1659"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Dribbling</i></td></tr> <tr> <td></td><td><i>Passing</i></td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		<i>Dribbling</i>		<i>Passing</i>		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p>P1 berada di lingkaran tengah lapangan tengah untuk melakukan <i>dribbling</i> menggunakan tangan kanan menuju ke cone melakukan <i>crossover</i> ke tangan kiri dan menuju cone di dalam area <i>medium shoot</i></p> <p>P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> di dekat cone area <i>medium shoot</i></p> <p>setelah P1 melakukan <i>shooting</i>, P1 berlari ke posisi awal sambil meminta bola oleh P2 dan P1 melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</p> <p>pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P3 untuk melakukan <i>rebound</i>, P3 akan menggantikan posisi P2 yang berada di <i>wing</i>, dan P2 akan menggantikan P1 berada di lingkaran tengah lapangan tengah</p>
	Pemain												
	<i>Dribbling</i>												
	<i>Passing</i>												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 451 898 525"><b>14. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 20</b></p>  <table border="1" data-bbox="394 1079 803 1457"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td>Dribbling</td></tr> <tr> <td></td><td>Passing</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		Dribbling		Passing		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p>P1 berada di <i>middle</i> diluar <i>3point</i> dekat <i>cone</i> untuk melakukan <i>dribbling</i> menggunakan tangan kiri ke posisi P2 dan melakukan <i>hands off</i> di dekat <i>cone</i></p> <p>P2 bergerak mendekat dengan rapat bahu ketemu bahu saat <i>hand off</i> dan melakukan <i>dribbling</i> menggunakan tangan kanan ke posisi P3 untuk melakukan <i>hands off</i> lagi dekat dengan <i>cone</i></p> <p>P3 berlari mendekat <i>hands off</i> P2 dan mengambil bola untuk melakukan <i>dribbling</i> sebanyak 1 kali serta melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i></p> <p>P1, P2, dan P3 berlari kembali ke posisi awal untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P3 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P3 akan menggantikan posisi P4 untuk melakukan <i>rebound</i>, P2 akan menggantikan posisi P3 yang berada di <i>wing</i>, dan P4 akan menggantikan P1 berada di <i>middle 3point</i></p>
	Pemain												
	Dribbling												
	Passing												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

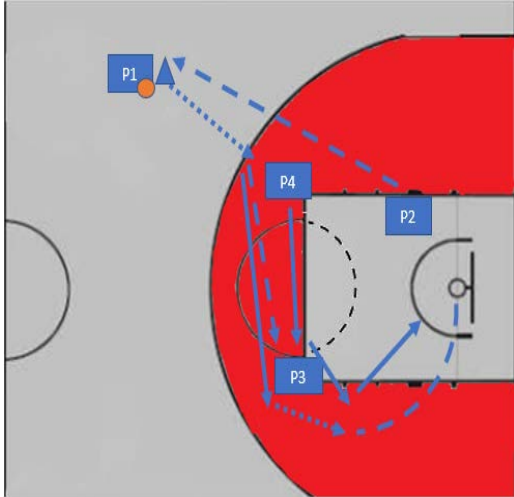


















Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="313 451 787 525"><b>15. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 22</b></p>  <table border="1" data-bbox="313 1155 727 1533"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Dribbling</i></td></tr> <tr> <td></td><td><i>Passing</i></td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		<i>Dribbling</i>		<i>Passing</i>		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p>P1 berada di <i>middle 3point</i> untuk melakukan <i>passing</i> bola ke P2 yang berada di <i>elbow</i> untuk melakukan <i>hands off</i> dan P1 bergerak mendekat P2 rapat bahu ketemu bahu</p> <p>P1 mengambil bola hasil <i>hands off</i> P2, P1 melakukan <i>dribbling</i> sebanyak 2 kali ke <i>cone</i> nomor 1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> dekat <i>cone</i> nomor 1</p> <p>Setelah P1 melakukan <i>shooting</i> di <i>cone</i> nomor 1, P1 berlari mendekat ke P2 lagi untuk mengambil bola <i>hands off</i> P2 setelah diberikan bola oleh P3, dan P1 mengambil bola melakukan <i>dribbling</i> sebanyak 1 kali ke <i>cone</i> nomor 2 untuk melakukan <i>jump stop</i> kemudian melakukan <i>jump shoot</i></p> <p>Setelah P1 melakukan <i>shooting</i> di <i>cone</i> nomor 2, P1 berlari mendekat kembali ke P2 untuk mengambil bola dan melakukan <i>dribbling</i> kemudian melakukan <i>jump stop</i> disertai dengan <i>jump shoot</i></p> <p>P1 berlari kembali ke <i>cone</i> di <i>middle 3point</i> untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P4 untuk melakukan <i>rebound</i>, P3 akan menggantikan posisi P2 yang berada di <i>elbow</i>, dan P2 akan menggantikan P1 berada di <i>middle 3point</i></p>
	Pemain												
	<i>Dribbling</i>												
	<i>Passing</i>												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 384 862 457"><b>16. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 27</b></p>  <table border="1" data-bbox="394 1024 803 1402"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Dribbling</i></td></tr> <tr> <td></td><td><i>Passing</i></td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Cone</i></td></tr> </tbody> </table>		Pemain		<i>Dribbling</i>		<i>Passing</i>		Bola		Pergerakan Bola parabol		<i>Cone</i>	<p>P1 berada di <i>wing</i> untuk menerima bola dari P3 yang akan melakukan <i>passing</i> bola ke P1</p> <p>P1 menerima bola secara cepat melakukan <i>dribbling</i> sebanyak 1 kali dan kemudian melakukan <i>jump stop</i> disertai dengan melakukan <i>jump shoot</i></p> <p>P1 berlari kembali ke posisi awal untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</p> <p>P2 dan P3 secara bergantian untuk menjadi penjaga <i>defense</i> untuk <i>defense</i> pemain diharapkan hanya melakukan <i>hands up</i> tidak melompat dan mendorong pemain yang <i>shooting</i></p> <p>pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P3 untuk melakukan <i>rebound</i>, P3 akan menggantikan posisi P2 yang berada di <i>rebound</i>, dan P3 akan menggantikan P1 berada di <i>wing</i></p>
	Pemain												
	<i>Dribbling</i>												
	<i>Passing</i>												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	<i>Cone</i>												

Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p><b>17. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 28</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 1136 803 1512"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Dribbling</i></td></tr> <tr> <td></td><td><i>Passing</i></td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Cone</i></td></tr> </tbody> </table>		Pemain		<i>Dribbling</i>		<i>Passing</i>		Bola		Pergerakan Bola parabol		<i>Cone</i>	<p>P1 berada di area <i>medium shoot</i> dan P2, P3 berada di dekat <i>ring</i></p> <p>P1 melakukan <i>jump shoot</i> ditempat tidak berpindah-pindah sebanyak 5 kali</p> <p>P2 melakukan <i>passing</i> ke P1, P2 melakukan <i>close out defense</i> dan P3 melakukan <i>rebound</i> bola dengan 1 bola dan melakukan hal yang sama secara bergantian</p> <p>pergantian melakukan <i>shooting</i> jika P1 sudah melakukan <i>jump shoot</i> sebanyak 5 kali dan P2 menggantikan posisi P1 di tempat yang berbeda</p>
	Pemain												
	<i>Dribbling</i>												
	<i>Passing</i>												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	<i>Cone</i>												

Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 384 862 453"><b>18. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 29</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 1003 803 1381"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Dribbling</i></td></tr> <tr> <td></td><td><i>Passing</i></td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td><i>Cone</i></td></tr> </tbody> </table>		Pemain		<i>Dribbling</i>		<i>Passing</i>		Bola		Pergerakan Bola parabol		<i>Cone</i>	<p>P1 berada di <i>wing</i> untuk melakukan <i>passing</i> ke P3 yang sedang melakukan <i>post</i> dan di jaga oleh P4 di area <i>medium shoot</i> dekat <i>ring</i></p> <p>P1 bergerak ke lingkaran <i>free throw</i> untuk melakukan <i>shooting</i>, P3 melakukan <i>overhand pass</i> ke P1 di lingkaran <i>free throw</i></p> <p>P1 melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> dikarenakan P1 tidak terjaga maka P4 berlari ke posisi P1 untuk melakukan <i>close out defense</i></p> <p>Setelah P1 melakukan <i>shooting</i>, P1 berlari kembali ke posisi awal untuk melakukannya hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</p> <p>pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P5 untuk melakukan <i>rebound</i>, P3 akan menggantikan posisi P2 yang berada di <i>middle 3point</i>, P2 akan menggantikan P1 berada di <i>wing</i> dan P5 akan menggantikan posisi P4 untuk menjadi penjaga yang melakukan <i>close out</i> serta P4 akan menggantikan posisi P3 sebagai pemain yang melakukan <i>post</i> didekat <i>ring</i></p>
	Pemain												
	<i>Dribbling</i>												
	<i>Passing</i>												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	<i>Cone</i>												



Hasil model yang di kembangkan	Keterangan												
<p data-bbox="391 380 862 451"><b>19. Medium Shoot Jump Shoot (MSJS) 30</b></p>  <table border="1" data-bbox="391 1020 803 1398"> <tbody> <tr> <td></td><td>Pemain</td></tr> <tr> <td></td><td>Dribbling</td></tr> <tr> <td></td><td>Passing</td></tr> <tr> <td></td><td>Bola</td></tr> <tr> <td></td><td>Pergerakan Bola parabol</td></tr> <tr> <td></td><td>Cone</td></tr> </tbody> </table>		Pemain		Dribbling		Passing		Bola		Pergerakan Bola parabol		Cone	<p>P1 berada di luar <i>3point</i> dekat <i>cone</i> untuk melakukan <i>dribbling</i> kearah P4 sebanyak 2 kali</p> <p>P1 melakukan <i>cheas pass</i> ke P3 yang berada di <i>elbow</i>, P1 berlari mendekati P3 yang nanti akan melakukan <i>hands off</i> kepada P1</p> <p>P1 yang dijaga ketat oleh P4 bantu oleh P3 dengan <i>hands off</i> untuk mendapatkan celah <i>shooting</i></p> <p>P1 mengambil bola, P1 melakukan <i>dribbling</i> sebanyak 1 kali dan melakukan <i>jump stop</i> sebelum melakukan <i>jump shoot</i> yang dijaga ketat oleh P4</p> <p>setelah P1 melakukan <i>shooting</i> P1 berlari kembali ke posisi awal untuk melakukan hal yang sama sebanyak 5 kali berturut-turut</p> <p>pergantian atau rotasi pemain yang melakukan latihan <i>shooting</i> setelah P1 melakukan <i>shooting</i> sebanyak 5 kali berturut-turut P1 akan menggantikan posisi P2 untuk melakukan <i>rebound</i>, P2 akan menggantikan posisi P4 yang akan menjadi pemain <i>defense</i>, P3 akan menggantikan P1 berada di <i>wing</i> dekat <i>cone</i> dan P4 akan mengantikan posisi P3 untuk menjadi pemain yang melakukan post di <i>elbow</i> dan melakukan <i>hands off</i> untuk membantuk pemain melakukan <i>shooting</i></p>
	Pemain												
	Dribbling												
	Passing												
	Bola												
	Pergerakan Bola parabol												
	Cone												

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan validasi ahli dan hasil uji coba, penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah produk model latihan *medium shoot* bola basket dengan menggunakan latihan *drill* yang berhubungan kepada keterampilan akurasi *shooting* khususnya teknik *jump shoot* sebanyak 19 (Sembilan belas) model latihan *medium shoot* di SMPN 125 Jakarta Barat. Produk model pengembangan ini dijadikan dalam bentuk buku pedoman dan CD sebagai referensi pelatih dan pemain bola basket dalam penyampaian materi latihan *medium shoot* bola basket yang terkait dengan menggunakan latihan *drill*

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan *medium shoot* bola basket dengan menggunakan latihan *drill* ini, peneliti menyarankan yaitu:

1. Dilakukan penelitian lanjutan untuk menguji efektivitasnya terlebih dahulu untuk membuktikan bahwa model latihan *medium shoot* bola basket dapat meningkatkan akurasi *shooting* khususnya akurasi *jump shoot* pada jarak sedang atau *medium* menggunakan latihan *drill* pada permainan bola basket.

2. Bisa lebih banyak pelatih yang terlibat dalam penelitian model latihan *medium shoot* khususnya latihan akurasi *jump shoot* pada jarak sedang atau *medium* pada permainan bola basket.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akros Abidin. *Bolabasket Kembar* (Dapat Dibuat Di Lahan Yang Sempit). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 1999.
- Armour, Kathleen. *Sport Pedagogy*. England: Pearson Education Limited. 2011.
- Bahri, Syaiful. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Barbara B, Seels dan Rita C. Richey, *Instructional Technology: The Definition and Domains of The Field*, Washington, DC: Association for Educational Communication and Technology, 1994.
- Dedy Sumiyarsono. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: UNY. 2002.
- Emzir. *Metologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2012.
- Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* Bandung: Alfabeta, 2012.
- G.J. *Catatan istilah-istilah dalam permainan bola basket*. Surabaya: Pengprop Perbasi Jawa Timur. 2009.
- Glenn E. Snelbecker, *Learning Theory, Instructional Theory, and Psychoeducational Design* USA: McGraw-Hill, Inc, 1974.
- Hamiyah, Nur. *Strategi Belajar Mengajar di Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014.
- Haristia, Yessy, *Pengaruh Metode Latihan (Drill) Terhadap Kemampuan Menghitung Perkalian Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika di SDN Setiadarma 04*. Jurnal Skripsi. Bekasi: Universitas Islam 45 Bekasi, 2014.
- Hopla Dave. *Basketball Shooting*, United Stated: Human Kinetics, 2012.

Imam sodikun, *Olahraga pilihan Bola Basket*, Jakarta, dependikbud. 1992.

Jan Van den Akker, Robert Maribe Branch, Kent Gustafson, Nienke Nieveen, Tjeerd Plomp, "*Principles and Methods of Development Research*" Dalam *Design Approaches and Tools in Education and Training* eds. London: Kluwer Academic Publisher, 1999.

Kamus Bahasa Indonesia, Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2004.

Kusnaka Adimihardja dan R. Harry Hikmat, *Participatory research Appraisal; Pengabdian dan Pemberdayaan masyarakat*. Bandung: Humaniora Utama Press. 2003.

Lieberman Nancy. *Bolabasket untuk wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 1997.

Lorrie R. Gay, Geoffrey Mills, Peter W. Airasian, *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications*. New York: Mirrill/Pearson 2001

M. Atwi Suparman, *Desain Instruksional Modern*. Jakarta: Univesitas Terbuka, 2012.

M. Haviz, "*Research and Development: Penelitian Di Bidang Kependidikan yang Inovatif, Produktif dan Bermakna*" Ta'dib, Volume 16, No. 1 Juni 2013.

Morgan Wootten. *Coaching Basketball Successfully*. Canada: Human Kinetics, 2003.

Mylsidayu Apta dan kurniawan Febi. *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Bandung. Alfabeta, 2015

Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.

National Science Board, *Research And Development: Essential Foundation For U.S Competitiveness in A Global Economy* tahun 2008: Sebuah Bunga Rampai, eds. Nusa Putra. Bandung: Alfabeta, 2005.

Nuril Ahmadi. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia. 2007.

Nusa Putra, *Research & Development*. Jakarta: Rajawali Perss, 2015.

PB.PERBASI. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta. PERBASI 2006.

Ria Lumintuarso, *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Lankor, 2013.

Rusli Lutan. *Belajar Keterampilan Motorik*, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. 1988.

Saifudidin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.

Stephen P. Robins, *organizational Behavior: Concepts, Controversis, Applications*. New York: Prentice Hall, Inc.,1996.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung. Alfabeta, 2009.

Sugiyono. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2007.

Suharno. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu. 1993.

Sukintaka. *Teori Bermain*. Yogyakarta: FPOK-IKIP Yogyakarta, 1997.

Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidika*. Jakarta: PPS UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005.

Tjeerd Plomp, "Educational Design Research: An Introduction to Educational Design Research eds. Tjeed Plomp and Nienke Nieveen". Netherlands: 2010.

Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 7<sup>th</sup> Edition Boston, MA: A & B Publications, 2003.

Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition New York: Longman Inc, 1983.

Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 5<sup>th</sup> Edition. New York: Longman Inc, 1989.

Windiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga.-Ed-1-1. Jakarta: Rajawali Pers, 2015.

Wissel, Hal. *Bola Basket*. Jakarta : PT.RAJA GRAFINDO PERSADA, 1996.

Yudha M. Saputra. *Perkembangan Motorik: Sebuah Konsep dan Implementasi*. Bandung: UPI, 2006.

Yusuf hadisasmita dan aip syariffudin, *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik, 1999

Yusuhedi Miarso, "Survai Model Pengembangan Instruksional", makalah yang disampaikan sebagai bahan ajaran kuliah S3 Program Studi Teknologi Pendidikan Pascasarjana UNJ, Jakarta, 2011.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Perhitungan Uji Coba Kelompok Kecil

Kelompok Kecil - Mudah										
No	Nama Pemain						Nilai	Rata-Rata	%	Keterangan
	Rahmat	Iqbal	Wildan	Richard	Wahyu R	Wahyu A				
5	4	4	4	4	4	4	24	4.0	100%	Sangat Mudah
6	4	4	4	4	4	4	24	4.0	100%	Sangat Mudah
7	4	4	4	4	4	4	24	4.0	100%	Sangat Mudah
8	4	4	3	4	4	4	23	3.8	96%	Sangat Mudah
10	4	4	4	3	4	4	23	3.8	96%	Sangat Mudah
11	4	4	4	4	4	4	24	4.0	100%	Sangat Mudah
12	3	4	4	3	4	4	22	3.7	92%	Sangat Mudah
13	4	4	3	4	4	3	22	3.7	92%	Sangat Mudah
14	4	4	4	4	3	4	23	3.8	96%	Sangat Mudah
15	4	4	2	4	4	4	22	3.7	92%	Sangat Mudah
16	4	3	4	4	3	4	22	3.7	92%	Sangat Mudah
17	3	4	3	3	3	4	20	3.3	83%	Sangat Mudah
18	4	4	4	2	4	4	22	3.7	92%	Sangat Mudah
20	3	4	4	4	3	4	22	3.7	92%	Sangat Mudah
22	4	4	3	4	4	4	23	3.8	96%	Sangat Mudah
27	4	3	4	4	4	3	22	3.7	92%	Sangat Mudah
28	3	4	2	2	3	3	17	2.8	71%	Mudah
29	4	2	4	2	3	4	19	3.2	79%	Mudah
30	3	2	3	2	3	2	15	2.5	63%	Mudah
Jumlah	71	70	67	65	69	71	413	68.8	91%	Sangat Mudah

Kelompok Kecil - Menarik										
No	Nama Pemain						Nilai	Rata-Rata	%	Keterangan
	Rahmat	Iqbal	Wildan	Richard	Wahyu R	Wahyu A				
5	4	3	3	3	3	3	19	3.2	79%	Menarik
6	3	3	2	3	3	4	18	3.0	75%	Menarik
7	4	3	3	2	3	2	17	2.8	71%	Manarik
8	3	3	3	4	3	4	20	3.3	83%	Sangat Menarik
10	2	4	2	3	3	4	18	3.0	75%	Manarik
11	4	3	4	4	2	3	20	3.3	83%	Sangat Menarik
12	3	4	3	2	4	2	18	3.0	75%	Menarik
13	4	3	3	4	4	3	21	3.5	88%	Sangat Menarik
14	3	4	2	3	3	4	19	3.2	79%	Menarik
15	3	4	3	3	4	3	20	3.3	83%	Sangat Menarik
16	4	3	4	4	3	4	22	3.7	92%	Sangat Menarik
17	3	4	4	3	3	4	21	3.5	88%	Sangat Menarik
18	4	3	4	4	3	4	22	3.7	92%	Sangat Menarik
20	3	4	4	4	3	4	22	3.7	92%	Sangat Menarik
22	4	4	3	4	4	4	23	3.8	96%	Sangat Menarik
27	4	4	4	4	3	4	23	3.8	96%	Sangat Menarik
28	3	4	4	3	4	4	22	3.7	92%	Sangat Menarik
29	4	3	4	3	4	4	22	3.7	92%	Sangat Menarik
30	4	4	4	4	4	4	24	4.0	100%	Sangat Menarik
Jumlah	66	67	63	64	63	68	391	65.2	86%	Sangat Menarik



Lampiran 2 Perhitungan uji coba kelompok besar

Kelompok Besar - Mudah																
NO	Nama Pemain											Nilai	Rata-Rata	%	Keterangan	
	Rahmat	Iqbal	Widhan	Richard	Wahyu R	Wahyu A	Mizzan	Ayub	Farhan	Aji	Relhan					Fajar
5	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	43	3,6	90%	Sangat Mudah
6	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	42	3,5	88%	Sangat Mudah
7	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	44	3,7	92%	Sangat Mudah
8	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	45	3,8	94%	Sangat Mudah
10	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	43	3,6	90%	Sangat Mudah
11	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	46	3,8	96%	Sangat Mudah
12	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	44	3,7	92%	Sangat Mudah
13	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	44	3,7	92%	Sangat Mudah
14	3	4	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	41	3,4	85%	Sangat Mudah
15	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	44	3,7	92%	Sangat Mudah
16	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	2	38	3,2	79%	Mudah
17	3	2	4	3	4	3	2	4	2	4	3	4	38	3,2	79%	Mudah
18	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	40	3,3	83%	Sangat Mudah
20	3	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	34	2,8	71%	Mudah
22	4	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	3	36	3,0	75%	Mudah
27	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	42	3,5	88%	Sangat Mudah
28	4	4	2	2	3	4	2	4	2	4	3	3	37	3,1	77%	Mudah
29	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	37	3,1	77%	Mudah
30	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	4	34	2,8	71%	Mudah
Jumlah	65	66	61	62	68	62	66	64	63	64	66	65	772	64,3	80%	Sangat Mudah

## kelompok Besar - Menarik

NO	Nama Pemain											Nilai	Rata-Rata	%	Keterangan	
	Rahmat	Iqbal	Widhan	Richard	Wahyu R	Wahyu A	Mizzan	Ayub	Farhan	Aji	Rehan					Fajar
5	2	3	4	2	4	2	2	3	4	2	4	4	36	3.0	75%	Menarik
6	4	2	3	4	4	4	2	3	3	4	3	2	36	3.0	75%	Menarik
7	4	2	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	37	3.1	77%	Menarik
8	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	38	3.2	79%	Menarik
10	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	40	3.3	83%	Sangat Menarik
11	2	3	3	4	2	4	2	4	4	2	4	4	38	3.2	79%	Menarik
12	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	45	3.8	94%	Sangat Menarik
13	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	2	39	3.3	81%	Sangat Menarik
14	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	43	3.6	90%	Sangat Menarik
15	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	38	3.2	79%	Menarik
16	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	42	3.5	88%	Sangat Menarik
17	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	41	3.4	85%	Sangat Menarik
18	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	40	3.3	83%	Sangat Menarik
20	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	47	3.9	98%	Sangat Menarik
22	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	38	3.2	79%	Menarik
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47	3.9	98%	Sangat Menarik
28	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	43	3.6	90%	Sangat Menarik
29	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	42	3.5	88%	Sangat Menarik
30	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	43	3.6	90%	Sangat Menarik
Jumlah	65	61	68	65	66	64	60	66	66	63	66	63	773	64.4	81%	Sangat Menarik

**Lampiran 3 Instrumen Angket Ahli, Instrumen Angket Kemenarikan  
dan Instrumen kemudahan peserta**

**INSTRUMEN ANGKET  
UNTUK PAKAR LATIHAN AKURASI *SHOOTING*  
DOSEN DAN PELATIH**

**Identitas**

**Nama Lengkap** :  
**Bidang Keahlian** :  
**Pekerjaan/ Instansi** :

**A. PENGANTAR**

Mengacu pada pentingnya bentuk latihan teknik *shooting* pada jarak sedang atau *medium* di permainan bola basket, maka perlu adanya sebuah model latihan akurasi *shooting* yang disusun sesuai keterampilan gerak dan gerak dasar pemain. Model latihan tersebut merupakan salah satu inovasi yang dapat memberikan variasi dalam situasi bermain bola basket seperti saat dijaga, menggiring, menerima operan, dan mencari celah untuk shooting dalam situasi bermain bola basket yang sesungguhnya, serta membuat pemain tertarik melakukan latihan di saat berlatih mengingat pelaksanaan pada waktu berlatih dilakukan 1-2 jam satu hari dan 1 hari dalam seminggu tidak mungkin dapat meningkatkan kerteampilan gerak dan gerak dasar *shooting*.

Pengembangan model latihan medium shoot dengan menggunakan latihan drill pada pemain bola basket dapat diharapkan biasa memudahkan pelatih untuk memberikan materi latihan, serta bermanfaat untuk peningkatan akurasi *shooting* pemain bola basket pemula yang pada akhirnya akan berdampak semakin tingginya minat pemain untuk melakukan latihan akurasi *shooting*.

Dalam penyempurnaan model latihan akurasi *shooting* pada jarak sedang atau *medium* di permainan bola basket ini, dibutuhkan masukan dan saran dari pelatih dan ahli/pakar oleh sebab itu, segala informasi yang pelatih dan ahli/pakar berikan pada angket ini akan sangat berguna dalam proses penelitian dan pengembangan yang sedang dilaksanakan.

## B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum pengisian instrument ini dimohon terlebih dahulu pelatih dan ahli/pakar membaca petunjuk yang disediakan.
2. Mohon pelatih dan ahli/pakar membaca juga mengamati macam-macam model latihan teknik *shooting* pada jarak sedang atau *medium* yang telah disusun, selanjutnya memberika nilai yang telah disediakan dengan memberikan tanda (√) pada kolom penilaian “layak atau tidak layak” yang menurut pelatih dan ahli/pakar sesuai.
3. Saran-saran sebagai perbaikan mohon ditulis pada bagaian yang telah disediakan.

No	Model latihan	Item	Nilai		Keterangan
			Layak	Tidak Layak	
1	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 1)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
2	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 2)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
3	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 3)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
4	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 4)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
5	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 5)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
6	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 6)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
7	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 7)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
8		Tujuan			

No	Model latihan	Item	Nilai		Keterangan
			Layak	Tidak Layak	
	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 8)	Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
9	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 9)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
10	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 10)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
11	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 11)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
12	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 12)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
13	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 13)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
14	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 14)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
15	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 15)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
16	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 16)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
17	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 17)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
18		Tujuan			
		Sarana Prasarana			

No	Model latihan	Item	Nilai		Keterangan
			Layak	Tidak Layak	
	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 18)	Gambar			
		Pelaksanaan			
19	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 19)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
20	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 20)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
21	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 21)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
22	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 22)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
23	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 23)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
24	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 24)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
25	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 25)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
26	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 26)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
27	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 27)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
28	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 28)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			

No	Model latihan	Item	Nilai		Keterangan
			Layak	Tidak Layak	
		Pelaksanaan			
29	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 29)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			
30	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 30)	Tujuan			
		Sarana Prasarana			
		Gambar			
		Pelaksanaan			

Jakarta, Januari 2018

Ahli Bola Basket

( )

**INSTRUMEN ATLET**  
**KEMENARIKAN MODEL LATIHAN *MEDIUM SHOOT***

Salam Olahraga,

Instrumen ini merupakan upaya kita untuk mengetahui seberapa menarik model latihan yang telah diciptakan. Untuk itu diharapkan anda dapat meluangkan waktu sejenak guna mengisi angket ini. Setiap jawaban yang anda berikan merupakan informasi yang sangat penting karenanya jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan. Semua jawaban adalah benar sejauh memang benar-benar sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran anda tanpa dipengaruhi siapapun:

Nama :  
 Jenis Kelamin :  
 Tanggal Lahir :  
 Cabang Olahraga :  
 Tim atau Klub :

***Beri tanda (√) pada kolom yang tersedia jika anda merasa jawaban tersebut paling cocok atau palingan mendekati kondisi diri anda***

No	Model latihan	Item	Nilai	Keterangan
1	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 5)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		
		<b>Tidak Menarik</b>		
2	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 6)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		
		<b>Tidak Menarik</b>		
3	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 7)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		



No	Model latihan	Item	Nilai	Keterangan
		<b>Tidak Menarik</b>		
4	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 8)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		
		<b>Tidak Menarik</b>		
5	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 10)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		
		<b>Tidak Menarik</b>		
6	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 11)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		
		<b>Tidak Menarik</b>		
7	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 12)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		
		<b>Tidak Menarik</b>		
8	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 13)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		
		<b>Tidak Menarik</b>		
9	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 14)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		
		<b>Tidak Menarik</b>		
10	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 15)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		
		<b>Tidak Menarik</b>		
11	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 16)	<b>Sangat Menarik</b>		
		<b>Menarik</b>		
		<b>Kurang Menarik</b>		
		<b>Tidak Menarik</b>		

No	Model latihan	Item	Nilai	Keterangan
12	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 17)	Sangat Menarik		
		Menarik		
		Kurang Menarik		
		Tidak Menarik		
13	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 18)	Sangat Menarik		
		Menarik		
		Kurang Menarik		
		Tidak Menarik		
14	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 20)	Sangat Menarik		
		Menarik		
		Kurang Menarik		
		Tidak Menarik		
15	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 22)	Sangat Menarik		
		Menarik		
		Kurang Menarik		
		Tidak Menarik		
16	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 27)	Sangat Menarik		
		Menarik		
		Kurang Menarik		
		Tidak Menarik		
17	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 28)	Sangat Menarik		
		Menarik		
		Kurang Menarik		
		Tidak Menarik		
18	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 29)	Sangat Menarik		
		Menarik		
		Kurang Menarik		
		Tidak Menarik		
19	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 30)	Sangat Menarik		
		Menarik		
		Kurang Menarik		
		Tidak Menarik		

## INSTRUMEN ATLET

### KEMUDAHAN MODEL LATIHAN *MEDIUM SHOOT*

Salam Olahraga,

Instrumen ini merupakan upaya kita untuk mengetahui seberapa mudah model latihan yang telah diciptakan. Untuk itu diharapkan anda dapat meluangkan waktu sejenak guna mengisi angket ini. Setiap jawaban yang anda berikan merupakan informasi yang sangat penting karenanya jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan. Semua jawaban adalah benar sejauh memang benar-benar sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran anda tanpa dipengaruhi siapapun:

Nama :

Jenis Kelamin :

Tanggal Lahir :

Cabang Olahraga :

Tim atau Klub :

***Beri tanda (√) pada kolom yang tersedia jika anda merasa jawaban tersebut paling cocok atau paling mendekati kondisi diri anda***

No	Model latihan	Item	Nilai	Keterangan
1	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 5)	<b>Sangat Mudah</b>		
		<b>Mudah</b>		
		<b>Cukup Sulit</b>		
		<b>Sulit</b>		

No	Model latihan	Item	Nilai	Keterangan
2	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 6)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
3	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 7)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
4	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 8)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
5	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 10)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
6	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 11)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
7	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 12)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
8	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 13)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
9	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 14)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
10	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 15)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		

No	Model latihan	Item	Nilai	Keterangan
11	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 16)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
12	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 17)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
13	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 18)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
14	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 20)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
15	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 22)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
16	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 27)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
17	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 28)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
18	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 29)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		
19	Model Latihan Medium Shoot (MSJS 30)	Sangat Mudah		
		Mudah		
		Cukup Sulit		
		Sulit		

## Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian

Uji Coba kelompok Kecil



**Model latihan pertama**



**Model Latihan kedua**



**Model Latihan Ketiga**



**Model Latihan Ke Empat**



**Model Latihan Ke Lima**



**Model Latihan Ke Enam**





**Model Latihan Ke Tujuh**



**Model Latihan Ke Delapan**



**Model Latihan Ke Sembilan**



Uji coba kelompok besar



**Model Latihan Pertama**



**Model Latihan Ke Dua**



**Model Latihan Ke Tiga**



**Model Latihan Ke Empat**



**Model Latihan Ke Lima**



**Model Latihan Ke Enam**





### Model Latihan Ke Tujuh

foto Bersama peserta Uji coba Kelompok Besar



Foto pengisian kuesioner tentang kemenarikan dan kemudahan model latihan





Validasi model oleh Ahli dosen dan pelatih







*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN**

Kampus B Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 Jakarta Timur 13220.  
Telp. (62-21) 4893534 Ext. 19/021-29266259, Faximile. (62-21)4893534  
email : fikunj\_olahragaprestasi@yahoo.com

Kepada Yth.  
Eko Juli Fitrianto S.Or., M.Kes AIFO  
Dosen FIO UNJ

Di  
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka menunjang program penyelesaian studi mahasiswa maka dengan ini saya sampaikan, kiranya Ibu berkenan untuk ditunjuk sebagai Pembimbing I dalam rangka Penelitian Skripsi / Karya Akhir Ilmiah Mahasiswa :

Nama : Sidik Budiman  
No. Reg : 6315133515  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul Skripsi : "Pengembangan Model Latihan Medium Shoot pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMPN 125 Jakarta Barat"

Atas kesediaannya, saya ucapkan terimakasih.

Jakarta, 20 November 2017

Koordinator Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Ika Novitara Marani, SE, S.Pd, M.Si  
NIP. 19791109 200312 2 001

Tembusan :  
1. Wakil Dekan I FIO UNJ  
2. Penasehat Akademik  
3. Arsip.



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN**

Kampus B Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 Jakarta Timur 13220.  
Telp. (62-21) 4893534 Ext. 19/021-29266259. Faximile. (62-21)4893534  
email : fikunj\_olahragaprestasi@yahoo.com

Kepada Yth.  
Dr. Bambang Sujiono, M.Pd  
Dosen FIO UNJ

Di  
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka menunjang program penyelesaian studi mahasiswa maka dengan ini saya sampaikan, kiranya Ibu berkenan untuk ditunjuk sebagai Pembimbing II dalam rangka Penelitian Skripsi / Karya Akhir Ilmiah Mahasiswa :

Nama : Sidik Budiman  
No. Reg : 6315133515  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul Skripsi : "Pengembangan Model Latihan Medium Shoot pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMPN 125 Jakarta Barat"

Atas kesediaannya, saya ucapkan terimakasih.

Jakarta, 20 November 2017  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. Ika Novitara Marani, SE, S.Pd, M.Si  
NIP. 19791109 200312 2 001

Tembusan :  
1. Wakil Dekan I FIO UNJ  
2. Penasehat Akademik  
3. Arsip.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telepon/Faksimile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982  
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180  
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 489848  
Laman : [www.unj.ac.id](http://www.unj.ac.id)

Nomor : 4158/UN39.12/KM/2017  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian  
untuk Penulisan Skripsi

22 Desember 2017

Yth. Kepala SMP Negeri 125 Jakarta  
Jl. Utan Jati Raya, Kalideres,  
Jakarta

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

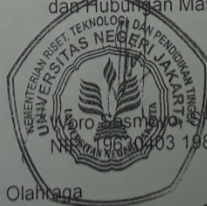
Nama : Sidik Budiman  
Nomor Registrasi : 6315133515  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta  
No. Telp/HP : 085831948362

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Pengembangan Model Latihan *Medium Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMP Negeri 125 Jakarta"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,  
dan Hubungan Masyarakat



Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



### Surat Keterangan Validasi

*Yang bertanda tangan dibawah ini adalah:*

Nama : Eko Juli Fitrianto S.Or., M.Kes AIFO

Jabatan : Dosen Ahli Bola Basket

*Dengan ini menerangkan bahwa Pengembangan Model Latihan Medium Shoot cocok untuk dijadikan alat pengembangan latihan shooting yang disusun oleh:*

Nama : Sidik Budiman

No.Reg : 6315133515

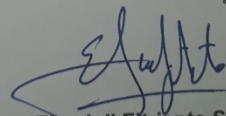
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Cocok (Valid) untuk dijadikan sebagai alat pengambilan data dalam penelitian **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MEDIUM SHOOT PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET PUTRA DI SMPN 125 JAKARTA BARAT.**

*Dengan surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.*

Jakarta, Januari 2018

Yang memvalidasi



Eko Juli Fitrianto S.Or., M.Kes AIFO



### Surat Keterangan Validasi

*Yang bertanda tangan dibawah ini adalah:*

Nama : Dr. Iman Sulaiman, M.Pd

Jabatan : Dosen Ahli Bola Basket

*Dengan ini menerangkan bahwa Pengembangan Model Latihan Medium Shoot cocok untuk dijadikan alat pengembangan latihan shooting yang disusun oleh:*

Nama : Sidik Budiman

No.Reg : 6315133515

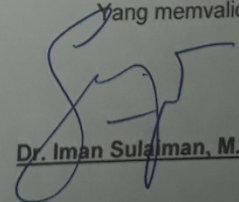
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Cocok (Valid) untuk dijadikan sebagai alat pengambilan data dalam penelitian **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MEDIUM SHOOT PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET PUTRA DI SMPN 125 JAKARTA BARAT.**

*Dengan surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.*

Jakarta, Januari 2018

*Yang memvalidasi*

  
Dr. Iman Sulaiman, M.Pd

### Surat Keterangan Validasi

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah:

Nama : Riska Pebrianti

Jabatan : Pelatih K4 F.

Dengan ini menerangkan bahwa Pengembangan Model Latihan Medium Shoot cocok untuk dijadikan alat pengembangan latihan shooting yang disusun oleh:

Nama : Sidik Budiman

No.Reg : 6315133515

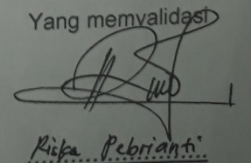
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Cocok (Valid) untuk dijadikan sebagai alat pengambilan data dalam penelitian **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MEDIUM SHOOT PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET PUTRA DI SMPN 125 JAKARTA BARAT.**

Dengan surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Januari 2018

Yang memvalidasi



Riska Pebrianti



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 125 JAKARTA**  
Jl. Utan Jati Pegadungan Kalideres 11830 Telp. 021 22052666

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 033/-1.851.521

Menindak lanjuti surat Kementrian Riset, Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Jakarta nomor : 4158/UN39.12/KM/2017 tanggal 22 Desember 2017 perihal permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi dengan judul **"Pengembangan Model Latihan Medium Shoot Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra di SMP Negeri 125 Jakarta"** oleh mahasiswa :

Nama	: Sidik Budiman
NIRM/NPM	: 6315133515
Fakultas	: Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jenjang Pendidikan	: Strata Satu (S1)

Dengan ini kami beritahukan, bahwa kami mengijinkan dilaksanakan Penelitian dan yang bersangkutan telah melaksanakan Riset di SMP Negeri 125 Jakarta.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 25 Januari 2018  
Kepala Sekolah,  
  
TISNO, MM  
NIP. 195803141984031002